UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NO INSTITUTO PORTUGÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Intervenção na DIAA e no CAR-Jamor

Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do
Grau de Mestre em GESTÃO DO DESPORTO

Orientadora: Prof. doutora Maria Margarida Ventura Mendes Mascarenhas

Presidente:

Doutor Luís Miguel Fernandes da Cunha, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa

Vogais:

Doutora Maria Margarida Ventura Mendes Mascarenhas, professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa

Doutora Elsa Cristina Sacramento Pereira, professora adjunta da Escola Superior de Educação e Comunicação, da Universidade do Algarve

Doutor Paulo Alexandre Correia Nunes, professor adjunto da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Setúbal

André Filipe Capelo Casqueiro

– 2019 –

"Muitas das grandes estratégias
são simplesmente grandes visões.
E grandes visões podem ser muito
mais inspiracionais e eficazes
do que o plano mais
cuidadosamente elaborado"

Henry Mintzberg

Agradecimentos

A conclusão, quem sabe, do capítulo académico…

A realização deste Relatório de Mestrado contou com vários apoios e incentivos, sem os quais não se teria tornado uma realidade e aos quais ficarei eternamente grato.

Vou começar por agradecer aos meus pais, por tudo aquilo que me ensinaram, por todos os valores e princípios que me transmitiram. A verdade é que tenho a felicidade de ter comigo os melhores exemplos que alguém pode ter, são e vão ser sempre os meus ídolos, autênticos modelos a seguir no que diz respeito à essência humana, social e profissional. Tenho como objetivo conseguir dar parte daquilo que me foi dado e transmitido, por estes dois seres humanos fantásticos, aos meus futuros filhos. Muito obrigado por todo o apoio Conceição Casqueiro e Luciano Casqueiro.

Agradeço ao meu irmão e melhor amigo João Casqueiro, por todas as gargalhadas partilhadas por via do seu sentido de humor único e inteligente, o apoio que me dá todos os dias e em todos os momentos. Tem sido um prazer vê-lo crescer a todos os níveis de ano para ano, espero puder ajuda-lo nesta sua nova aventura e que aproveite tudo aquilo que o percurso académico tem para dar.

Quero agradecer à minha namorada e futura Mulher Sara Alice, por todo o apoio, amor, carinho e compreensão que me tem dado. Dizer que tem sido um prazer partilhar todas estas aventuras com ela e que quero continuar a conhece-la pelo mundo fora.

Gostaria de agradecer aos meus amigos, à família que eu escolhi, é escusado colocar o nome de todos aqueles que me fizeram, fazem e com toda a certeza continuaram a fazer de mim uma melhor pessoa, eles sabem quem são. Tenho que realçar a ajuda de uma grande amiga e colega de Mestrado, Catarina Lopes, que contribuiu muito na formatação do documento em questão.

Quero agradecer a todos os docentes, que contribuíram para a minha evolução no decorrer de todo o meu percurso académico, do Instituto Politécnico de Setúbal e da Faculdade Motricidade Humana, em especial à Professora Doutora Margarida Mascarenhas, a minha orientadora.

Para finalizar gostaria de deixar uma palavra de agradecimento aos meus orientadores institucionais, Doutora Susana Rodrigues e Doutor António Areia, por todo o conhecimento transmitido.

Este trabalho é de todos nós!

Resumo

O presente Relatório de Mestrado descreve a minha intervenção no Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), mais propriamente na Divisão de Infraestruturas e Atividades Aquáticas (DIAA) e no Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR-Jamor).

Este documento encontra-se dividido em três fases cruciais: a) na primeira (2. Enquadramento Teórico) dou a conhecer alguns conceitos que serviram de base para a realização das tarefas que desempenhei no decorrer do estágio; b) na segunda (3. Identificação e Caracterização do Estágio) identifico o período no qual o estágio ocorreu, os objetivos traçados e caraterizo o IPDJ enquanto estrutura organizacional; c) na terceira fase (4. Enquadramento da Prática Profissional) coloco à disposição as tarefas que desempenhei para atingir os objetivos propostos. No ponto 4.1., apresento as duas tarefas que desenvolvi na DIAA, associadas às noções de oferta desportiva e manual de procedimentos. No ponto 4.2., destaco toda a panóplia de tarefas que realizei durante o processo de colaboração, com os vários elementos pertencentes à equipa CAR-Jamor. Aqui realizei tarefas relacionadas com as noções de oferta desportiva, proteção de dados, aquisição de equipamentos desportivos, bem como uma reflexão critica acerca da sala de treino e desenvolvi ainda um pequeno trabalho na área da comunicação.

Palavras-Chave: Aquisição de Equipamentos, CAR-Jamor, Comunicação, DIAA, Gestão do Desporto, IPDJ, Manual de Procedimentos, Oferta Desportiva, Proteção de Dados, Reflexão Critica.

Abstract

This Master's Report describes my intervention at the Portuguese Institute of Sports and Youth (IPDJ), more specifically in the Division of Infrastructures and Aquatic Activities (DIAA) and the Center of High Yield of Jamor (CAR-Jamor).

This document is divided into three crucial phases: a) in the first one (2. Theoretical Framework) I present some concepts that served as a basis for the accomplishment of the tasks that I performed during the internship; b) In the second (3. Identification and Characterization of the Internship) I proceeded to identify and characterize the internship, where I present the period during which it occurred, the objectives defined and characterize the IPDJ as a organizational structure; c) In the third phase (4. Professional Practice Framework), i present all the tasks I have performed to achieve the proposed objectives. In point 4.1, the two tasks that I have developed at DIAA, which are associated with the notions of sports offer and manual of procedures. Then, in point 4.2., I will presente the whole range of diversified tasks that I performed during the process of collaboration with the various members of the CAR team. Here I performed tasks related to the notions of sports offer, data protection, purchase of sports equipment, as well as a critical reflection around the training room and I developed a small work in the area of communication.

Keywords: Acquisition of Equipment, CAR-Jamor, Communication, Critical Reflection, Data Protection, DIAA, IPDJ, Manual of Procedures, Sports Management, Sports Offer.

Índice Geral

Índice de Tabelas

Índice de Figuras

Listagem de Abreviaturas e Siglas

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

DIAA- Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas

CAR-Jamor- Centro de Alto Rendimento do Jamor

CDNJ- Centro Desportivo Nacional do Jamor

DGS- Direção Geral da Saúde

ARS- Administração Regional de Saúde

INSEP- Instituto Nacional do Desporto do Desporto Perícia e Performance

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

1. Introdução

O presente trabalho corresponde ao Relatório que desenvolvi no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º ano do Mestrado em Gestão do Desporto, da Faculdade de Motricidade Humana.

Nesta primeira abordagem é importante justificar o meu interesse na área da Gestão do Desporto. Decidi ingressar no Mestrado em questão de forma a aprofundar os conhecimentos que havia adquirido, uma vez que a Gestão do Desporto foi a área que mais me apaixonou ao longo de todo o meu percurso enquanto estudante na Licenciatura.

No decorrer do Mestrado trabalhei na Câmara Municipal de Almada, o que me fez transportar muito do que estava a aprender para a prática. Realizei este exercício muitas vezes, sempre com o intuito de perceber quais as práticas e processos que me definiam enquanto Gestor, com responsabilidades a nível desportivo. Com o tempo fui-me apercebendo que tinha feito a escolha mais acertada e quando chegou o momento de decidir qual o caminho que deveria seguir, para realizar o meu estágio de Mestrado, não tive qualquer dúvida, queria continuar a estudar e a conhecer a vertente da Gestão praticada nas organizações públicas.

Para realizar o estágio de Mestrado optei pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), este tem como missão a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entes públicos e privados, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias locais.

Após ter obtido a confirmação do local de estágio marquei uma reunião onde conheci os meus dois orientadores institucionais, o Doutor António Areia Coordenador do Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR-Jamor) e a Doutora Susana Rodrigues Chefe de Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas (DIAA). Nesta primeira abordagem decidimos que o processo de estágio se iria dividir em dois períodos destintos, no espaço e no tempo, no primeiro iria colaborar na DIAA e no segundo no CAR-Jamor.

No decorrer do primeiro período as minhas tarefas estiveram intimamente ligadas às noções de oferta desportiva e à realização do manual de procedimentos, no CAR-Jamor as tarefas foram igualmente produtivas no entanto bastante mais diversificadas. Estas passaram por estudar e comparar o CAR-Jamor com outros em funcionamento na Europa, trabalhei na vertente da proteção dados, aquisição de material desportivo, fiz cartões para atletas de alto rendimento, realizei uma reflexão crítica com base num serviço disponibilizado e desenvolvi ainda uma pequena tarefa na área da comunicação.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Gestão do desporto

Segundo Pires (2007), a palavra gestão é uma palavra polissémica. Em conformidade, é necessário adaptá-la ao ambiente onde é utilizada, de maneira a assumir em termos relativos o seu verdadeiro propósito. No nosso caso, é o ambiente desportivo que está em causa. Assim, quando falamos de gestão do desporto, trata-se de estabelecer a interface entre as duas áreas, a gestão e o desporto, de maneira a engendrar um quadro teórico que fundamente a ação do gestor de desporto. Deste modo, a credibilidade da gestão do desporto moderno passa necessariamente por um forte envolvimento antropológico, cultural e técnico relativamente às especificidades da modalidade, sector ou etapa de desenvolvimento que estiver a ser considerada.

Os problemas relativos à gestão do desporto, que no passado eram resolvidos simplesmente com o recurso aos instrumentos obtidos na área da pedagogia, nos últimos 20 anos, entraram num processo de acelerada complexificação que obrigou a integrar no ato de gerir um cada vez maior numero de conhecimentos e técnicas das mais diversas áreas cientificas. Se considerarmos a perspetiva de Mintzberg (1992), naquilo que apelida por "paramentos de conceção" (conceção do posto de trabalho, conceção da super-estrutura, conceção das ligações laterais e conceção da tomada de decisão), quanto à conceção do posto de trabalho devem ser considerados quatro aspetos fundamentais:

1. Especialização;
2. Formalização dos comportamentos;
3. Formação inicial;
4. Socialização.

Segundo Pires (2007), existe uma determinada categoria profissional quando é possível determinar a especialização das tarefas, pelo que a formalização dos comportamentos acontece de uma forma estandardizada. Como tal, podem-se elaborar programas de formação inicial, para, finalmente, todo o sistema ser reconhecido institucionalmente por via das mais diversas associações que existem na sociedade.

Pires (2001), defende que a gestão desportiva no passado foi tratada de forma empírica pelos dirigentes desportivos que valorizavam essencialmente o "fazer" e muito pouco o "saber fazer" ou "como fazer". Hoje em dia, a dimensão atingida pelo desporto assim como as necessidades da sociedade neste contexto exigem cada vez mais profissionalismo e conhecimentos na gestão dos contextos desportivos. As decisões, rotinas, processos e práticas fazem parte do dia-a-dia de qualquer modelo de gestão, desportivo ou não.

2.2. Organização

Para Maximiano (1992), uma organização corresponde a uma combinação de esforços individuais que têm como finalidade a realização de propósitos coletivos, onde é possível alcançar objetivos que seriam inatingíveis a uma única pessoa, isto é, um conjunto de pessoas que exercem funções orientadas e lideradas. Segundo Bilhim (2006), uma organização é uma entidade social conscientemente coordenada, com uma fronteira identificável, que funciona numa base relativamente contínua, tendo em vista a realização de objetivos comuns. É importante realçar a organização como uma das principais funções da gestão, ou seja, em linhas gerais, a maneira como o gestor interrelaciona as pessoas e os outros recursos da empresa com vista à obtenção dos resultados desejados. Teixeira (2011), refere que, a organização é um processo de estabelecimento de relações entre as pessoas e os recursos disponíveis tendo em mente os objetivos que a empresa como um todo se propõe a atingir. A complexidade das organizações e os seus comportamentos levaram autores como Morgan (1986) e Handy (1991) a fazerem a sua análise por via da utilização de metáforas que melhor ajudariam a compreender essa complexidade e ambiguidade.

Morgan (1986) no livro "Images of Organization", sintetizou um conjunto de 8 metáforas que melhor espelhassem aquilo que as organizações podem ser, são elas:

1. Máquina, mecanismo cujas peças devem estar perfeitamente lubrificadas;
2. Organismo Vivo, sistema que se adapta ao ambiente;
3. Sistema Nervoso, recebe e trata toda a informação e comanda os órgãos que a vão executar;
4. Cultura, coesão no grupo, no que concerne ao conjunto de valores que comungam;
5. Sistema Político, indivíduos lutam pelos seus interesses;
6. Prisão Psíquica, lugar de constrangimentos derivados de diferentes perspetivas;
7. Fluxo de Transformações - Sistema de adaptação aos diferentes processos de mudança;
8. Instrumento de Domínio, uma "família, grupo", que pretende continuar o seu domínio.

Segundo Pires (2007), a vida das organizações deve ser gerida pela sustentação duma homeostasia organizacional, através duma gestão parcimoniosa e inteligente dos equilíbrios e desequilíbrios, que estão intimamente ligados aos processos de tomada de decisão conducentes à afetação de recursos que são escassos, tendo em atenção aquilo a que se designa por desenvolvimento sustentado.

2.3. Estrutura organizacional de Mintzberg

É sabido que o conceito de estrutura é normalmente aplicado a tudo, embora o seu sentido não seja absolutamente idêntico nos vários contextos em que é usado. É possível analisar a estrutura das coisas, das organizações, das relações humanas, dos acontecimentos. Tudo tem uma estrutura, esta, pode ser mais ou menos complexa e ter significados muito destintos. As organizações desportivas não fogem a regra, pelo que o conceito foi abordado por vários autores. Segundo Pires (2007), a estrutura de uma organização define a maneira como a organização dispõe das suas unidades de trabalho para funcionarem e a maneira como afeta os recursos humanos às mesmas. É um modelo, mais ou menos estabilizado, que configura uma organização ou um sistema num dado momento. Em conformidade, há que clarificar quais são as partes segundo as quais uma organização pode ser estruturada.

Duma maneira geral, podemos dizer que uma organização é constituída por cinco partes básicas Mintzberg (1992):

- 1º Vértice Estratégico- Coordena a organização para que ela cumpra a sua vocação e missão e atinja através duma estratégia apropriada os objetivos estratégicos (necessidade pública);
- 2º A Tecnoestrutura- Nesta parte da organização estão todos os serviços que dão suporte à estrutura de produção da organização. Por exemplo, gabinetes de estudos e gabinetes de planeamento, gabinetes de controlo, etc.;
- 3º Logística- Aqui organizam-se todos os serviços de suporte que não intervêm na produção da organização. Por exemplo, biblioteca, contencioso, cantinas, serviços administrativos, etc.;
- 4º A Linha hierárquica- Estruturas que estabelecem a ligação entre o vértice estratégico e o centro operacional. A linha hierárquica, ao dividir no sentido horizontal e vertical o organigrama cria especialização. Quando se divide o organigrama no sentido horizontal está-se a departamentalizar, a criar departamentos. Quando se divide o organigrama no sentido vertical está-se a estabelecer mais níveis hierárquicos, a estabelecer hierarquia, hierarquizar. Podemos incluir neste grupo os coordenadores das atividades ou das várias áreas de intervenção da gestão;
- 5º O Centro Operacional- É constituído pelos serviços encarregados do sistema de produção da organização. Composto por profissionais que executam, diretamente, os trabalhos com vista à produção de serviços a que se destina.

Em trabalhos posteriores, no livro "Inside our Strange World of Organizations", Mintzberg (1989), acrescentou duas outras dimensões ao seu modelo. Foram elas:

- Ideologia- Identifica as forças congregadoras da organização;
- Politica- Identifica as forças desagregadoras da organização.

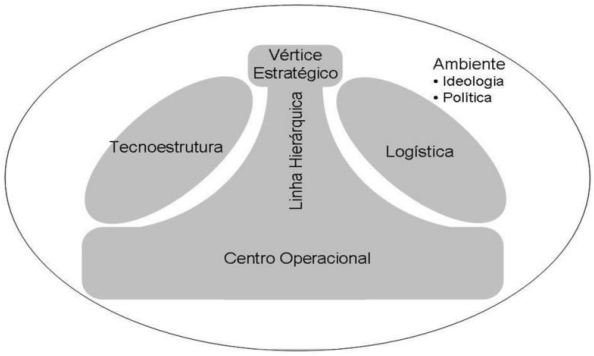

Figura 1- Estrutura Organizacional de Mintzberg (1992)

2.4. Cultura organizacional

Para Pires (2007), a cultura das organizações, ao sistematizar um quadro de valores partilhados por parte dos seus membros, faz com que uma organização se possa distinguir de outra pelas soluções singulares internas que descobre para responder às necessidades que entende serem as do meio social envolvente e deste modo cumprir a sua vocação e missão.

2.4.1. Vocação

Segundo Pires (2007) a vocação consubstancia a função social que a organização tem por objetivo preencher. Para o que é que serve a organização é a pergunta que deve desencadear a resposta que traduz a vocação da organização. Representa a escolha da organização tendo em consideração a função social que ela se propõe ou tem de desempenhar.

2.4.2. Missão

Pires (2007), refere que, a maneira como uma organização deve cumprir a sua vocação designa-se por missão. Na missão, a organização atua em função dum espaço social principal e segmentado. Portanto, tem de se dirigir a grupos-alvo específicos que lhe são próprios. É evidente que quando uma organização não sabe ou não quer definir o seu espaço social principal, dirige-se para o genérico e entra em conflito com outras. Em conclusão, a missão esclarece a maneira especial como uma dada organização cumpre a sua vocação.

2.4.3. Visão

Segundo Pires (2007), a vocação e a missão enquanto elementos centrais da filosofia das organizações devem ser orientadas pela visão que enquadra a atitude da organização em relação às suas perspetivas de futuro. Existem organizações que, no âmbito da sua cultura e identidade, se orientam de acordo com o passado, e outras que, sem se esquecerem dos valores do passado, se organizam em relação ao futuro. As primeiras organizações podem ser vistas como fundamentalistas e as segundas reformistas. As primeiras organizam o presente a pensar nos valores do passado, sem qualquer curiosidade ou possibilidade de os questionar. As segundas organizam o presente tendo como base uma ideia de futuro.

2.5. Organograma

Segundo Lacombe (2006), o organograma é a representação gráfica da estrutura organizacional, no entanto oferece informações que vão além da sua simples estrutura, demonstrando também as relações de autoridade, fluxo de informação e comunicação, assim como a distribuição das unidades, divisões e os seus cargos. Daft (2002), refere que, organograma é a representação que se consegue ver, tendo em consideração o conjunto de atividades e processos subjacentes a uma organização.

Embora seja uma representação muito antiga, a sua utilização nas empresas começou a ser adotado a partir da revolução industrial, dada a necessidade de se compreender as crescentes e complexas estruturas organizações, assim como as relações internas que mantinham entre os cargos e divisões Rocha (2015).

3. Identificação e Caracterização do Estágio

3.1. Identificação do estágio Curricular

O estágio profissionalizante do Mestrado em Gestão do Desporto, da Faculdade de Motricidade Humana, pretende ser um estágio prático, em que o aluno, integrado numa equipa de gestão desportiva, aplica os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos nos anos anteriores, desempenhando tarefas que motivem à absorção do conhecimento da estrutura e da dinâmica das organizações acolhedoras. Este estágio oferece a possibilidade de participar nos processos de conceção, planeamento, execução e controlo de projetos de teor desportivo e ainda o contacto com outros profissionais, que possam contribuir pelo seu conhecimento e experiência para a sua formação.

O Estágio Curricular, que sustenta o relatório em questão, foi desenvolvido no Instituto Português do Desporto e Juventude. Como referi na introdução, este foi bastante diversificado uma vez que tive o privilégio de colaborar em dois locais destintos dentro da mesma organização, na Divisão de Infraestruturas e Atividades Aquáticas e no Centro de Alto Rendimento do Jamor. O primeiro contacto, reunião inicial, estabelecido com os orientadores institucionais ocorreu no dia 17 de janeiro de 2018 no complexo de piscinas do Jamor, o estágio teve inicio dia 5 de fevereiro de 2018 e terminou a 30 de maio de 2018. Através desta reunião inicial ficou acordado que o meu estágio seria dividido em duas partes, sendo que tive o prazer de colaborar em alguns dos projetos requeridos por parte da DIAA nos primeiros dois meses e nos restantes dois trabalhei com vários elementos que constituem a equipa CAR-Jamor.

É importante referir que todas as tarefas que desempenhei em ambos os locais organizacionais, DIAA e CAR, contribuíram para aumentar os meus conhecimentos na área da Gestão do Desporto e foram realizadas através do trabalho em equipa com a minha colega de Mestrado Catarina Lisboa.

3.1.1. Objetivos

Todas as tarefas foram encaradas como objetivos a atingir, alguns traçados desde o primeiro contacto com os orientadores institucionais (objetivos pré estabelecidos) e outros foram aparecendo por via de necessidades ou oportunidades identificadas no dia-a-dia. Todos os objetivos/tarefas apresentados em seguida foram atingidos e vão ser expostos ao pormenor no ponto 4 (Enquadramento da Prática Profissional).

Objetivos Pré Estabelecidos:

- Comparação da oferta desportiva do complexo de piscinas do Jamor (DIAA);
- Manual de Procedimentos (DIAA);
- Comparação do CAR-Jamor com outros da União Europeia (CAR-Jamor);
- Proteção de dados (CAR-Jamor).

Objetivos que apareceram por via de necessidades ou oportunidades:

- Aquisição de equipamentos CAR-Jamor;
- Registo de atletas de Alto Rendimento no eSport e impressão de cartões CAR-Jamor;
- Reflexão Critica da sala de treino do CAR-Jamor;
- Comunicação CAR-Jamor.

3.2. Caracterização da Instituição

O Governo, no âmbito do Programa de Reestruturação e Melhoria da Administração Central, promoveu a criação de um único organismo para as áreas do desporto e da juventude, com o objetivo de assegurar a coordenação operacional integrada de ambas as políticas, o Instituto Português do Desporto e Juventude. A criação deste organismo acabou por acontecer a 16 de maio de 2012.

3.2.1 Disposições Gerais

3.2.1.1 Natureza

O Instituto Português do Desporto e Juventude, abreviadamente designado IPDJ, é um instituto público integrado na administração indireta do Estado, dotado de autonomia administrativa e financeira e de património próprio. O IPDJ prossegue atribuições da Presidência do Conselho de Ministros, sob superintendência e tutela do Primeiro-Ministro, ou do membro do Governo com responsabilidade na área do desporto e da juventude.

3.2.1.2 Jurisdição territorial e sede

O IPDJ é um organismo central com jurisdição sobre todo o território nacional e tem sede em Lisboa. A nível regional funcionam serviços desconcentrados, designados por Direções Regionais do Norte, com sede no Porto, do Centro, com sede em Coimbra, de Lisboa e Vale do Tejo, com sede em Lisboa, do Alentejo, com sede em Évora, e do Algarve, com sede em Faro.

3.2.1.3 Missão e atribuições

O IPDJ tem por missão a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entes públicos e privados, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias locais.

São atribuições do IPDJ em especial no domínio do desporto:

- Prestar apoio e propor a adoção de programas para a integração da atividade física e do desporto nos estilos de vida saudável quotidiana dos cidadãos e apoiar técnica, material e financeiramente o desenvolvimento da prática desportiva, assim como o desporto de alto rendimento e as seleções nacionais;
- Propor e aplicar medidas preventivas e repressivas no âmbito da ética no desporto, designadamente no combate à dopagem, à corrupção, à violência, ao racismo e à xenofobia no desporto, bem como na defesa da verdade, da lealdade e correção das competições e respetivos resultados;
- Propor a adoção do controlo médico-desportivo no acesso e na prática desportiva;
- Velar pela aplicação das normas relativas ao sistema de seguro dos agentes desportivos;
- Promover e apoiar, em colaboração com instituições públicas ou privadas, a realização de estudos e trabalhos de investigação sobre os indicadores da prática desportiva e os diferentes fatores de desenvolvimento da atividade física e do desporto.

3.2.2 Organização e funcionamento

3.2.2.1 Conselho Diretivo

O conselho diretivo é composto por um presidente, um vice-presidente e por dois vogais. Sem prejuízo das competências conferidas por lei ou que nele sejam delegadas ou subdelegadas, compete ao conselho diretivo orientar e gerir a atividade do IPDJ.

3.2.2.2 Organograma

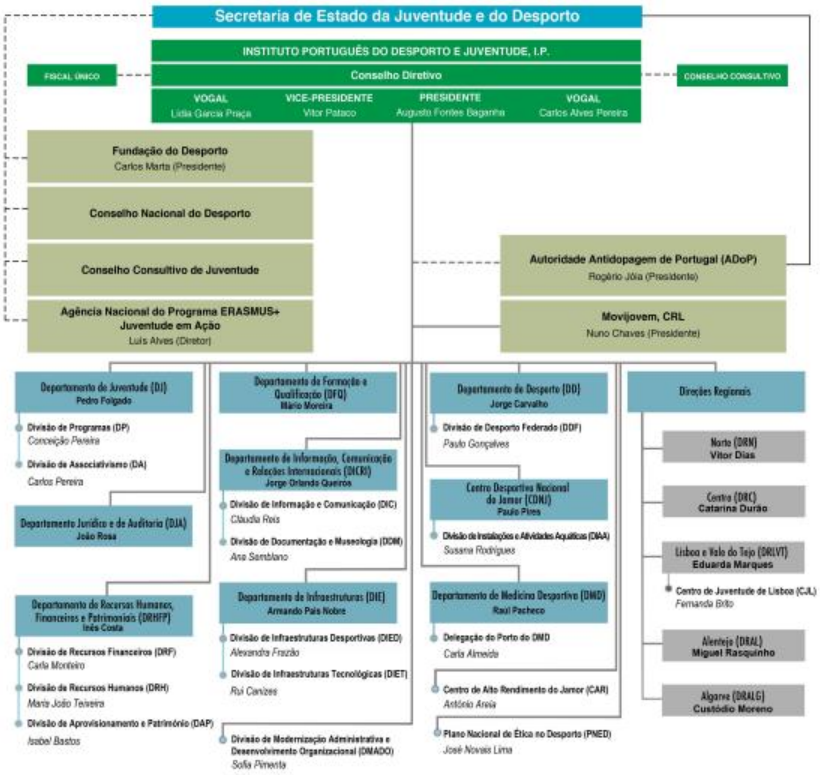

Figura 2- Organograma do IPDJ

3.2.3 Recursos humanos

MAPA DE PESSOAL 2018

SERVIÇOS / UNIDADES ORGÂNICAS	TOTAL MAPA 2018	Cargos e Carreiras Regime Geral								Carreiras Regime Especial				
		Dirigente Superior	Dirigente Intermédio 1º grau	Dirigente Intermédio 2º grau	Chefe E. M. D.	Coordenador Científico	Técnico Superior	Assistente Técnico	Assistente Operacional	Médico	Enfermeiro	Tec. Diag. Terapeutica	Especialista Informática	Técnico Informática Informática
Conselho Diretivo	**12**	**4**	0	0	0	0	0	**4**	**4**	0	0	0	0	0
ADoP	**3**	**1**	0	0	0	0	0	**1**	**1**	0	0	0	0	0
ADoP - ESPAD	**8**	0	**1**	0	0	0	**2**	**2**	**1**	0	**1**	0	0	**1**
ADoP - GJ	**2**	0	0	0	0	0	**2**	0	0	0	0	0	0	0
LAD	**14**	0	0	0	0	**1**	**9**	**1**	0	0	0	**3**	0	0
CDNJ	**16**	0	**1**	0	0	0	**5**	**5**	**5**	0	0	0	0	0
CDNJ - DIAA	**11**	0	**0**	**1**	0	0	**1**	**5**	**4**	0	0	0	0	0
CAR Jamor	**12**	0	0	**1**	0	0	**6**	**2**	**3**	0	0	0	0	0
DMADO	**4**	0	0	**1**	0	0	**1**	**1**	0	0	0	0	**1**	0
Unidade Flexível	**1**	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DICRI	**4**	0	**1**	0	0	0	**2**	**1**	0	0	0	0	0	0
DICRI - DIC	**15**	0	0	**1**	0	0	**8**	**6**	0	0	0	0	0	0
DICRI - DDM	**9**	0	0	**1**	0	0	**3**	**5**	0	0	0	0	0	0
DJA	**12**	0	**1**	0	0	0	**9**	**2**	0	0	0	0	0	0
DFQ	**8**	0	**1**	0	0	0	**6**	**1**	0	0	0	0	0	0
DD	**4**	0	**1**	0	0	0	**3**	0	0	0	0	0	0	0
DD - DDF	**13**	0	0	**1**	0	0	**8**	**4**	0	0	0	0	0	0
DJ	**1**	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DJ - DP	**8**	0	0	**1**	0	0	**6**	**1**	0	0	0	0	0	0
DJ - DA	**6**	0	0	**1**	0	0	**4**	**1**	0	0	0	0	0	0
DIE	**8**	0	**1**	0	0	0	**2**	**1**	0	0	0	0	0	**4**
DIE - DIED	**6**	0	0	**1**	0	0	**4**	**1**	0	0	0	0	0	0
DIE - DIET	**1**	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DMD	**10**	0	**1**	0	0	0	0	**4**	0	**4**	0	**1**	0	0
DMD - Porto	**8**	0	0	**1**	0	0	0	**4**	0	**3**	0	0	0	0
DRHFP	**2**	0	**1**	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0
DRHFP - DRH	**15**	0	0	**1**	0	0	**2**	**9**	**3**	0	0	0	0	0
DRHFP - DRF	**10**	0	0	**1**	0	0	**2**	**6**	**1**	0	0	0	0	0
DRHFP - DAP	**7**	0	0	**1**	0	0	**4**	**1**	**1**	0	0	0	0	0
Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo	**24**	0	**1**	0	0	0	**7**	**16**	0	0	0	0	0	0
Direção Regional do Alentejo	**20**	0	**1**	0	0	0	**7**	**12**	0	0	0	0	0	0
Direção Regional do Algarve	**10**	0	**1**	0	0	0	**4**	**5**	0	0	0	0	0	0
Direção Regional do Centro	**48**	0	**1**	0	0	0	**22**	**24**	**1**	0	0	0	0	0
Direção Regional do Norte	**40**	0	**1**	0	0	0	**23**	**14**	**2**	0	0	0	0	0
E.M.D. Plano Nacional para a Ética no Desporto	**2**	0	0	0	**1**	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0
E.M.D. Centro de Juventude de Lisboa	**1**	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
E.M.D. a criar	**1**	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
E.M.D. a criar	**1**	0	0	0	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Em exercício de funções em outras Entidades	**5**	0	0	0	0	0	**5**	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	**382**	**5**	**15**	**15**	**4**	**1**	**159**	**139**	**26**	**7**	**1**	**4**	**1**	**5**

Figura 3- Mapa de Pessoal do IPDJ 2018

3.2.4. Logotipo

Figura 4- Logotipo do IPDJ

3.2.5. Disposições Especificas

3.2.5.1. Centro Desportivo Nacional do Jamor

Inaugurado em 10 de junho de 1944, o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) é um complexo de infraestruturas desportivas públicas que se encontra localizado no vale do rio Jamor, em Oeiras, Portugal. O CDNJ disponibiliza aos seus utentes diversas instalações desportivas, bem como um parque urbano e uma extensa zona de mata, sendo um espaço privilegiado para o apoio ao desenvolvimento da prática desportiva a todos os níveis, desde o desporto de alto rendimento ao desporto federado e ao desporto de lazer. No espaço do CDNJ está também sediado o CAR-Jamor.

3.2.5.2. Centro de Alto Rendimento do Jamor

O Centro de Alto Rendimento com base no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) é uma estrutura de excelência, destinada a dar resposta às necessidades da preparação de atletas de alto rendimento, seleções nacionais, e jovens com talento desportivo em processo de desenvolvimento.

O CAR-Jamor dispõe de um conjunto de serviços orientados para a melhoria do rendimento desportivo, nos quais se incluem o alojamento, nutrição, avaliação e controlo de treino, acompanhamento clínico e um programa de altitude. Para o efeito, conta com profissionais qualificados, e tem os melhores e mais modernos meios técnicos.

O CAR-Jamor trabalha em parceria com Instituições de Ensino Superior e com diversos Centros de Investigação com prestígio e competência reconhecida, o que permite uma atualização permanente no apoio às diferentes necessidades de preparação dos atletas.

3.2.5.3. Complexo de Piscinas do Jamor

O complexo de Piscinas do Jamor, infraestrutura dinamizada por parte da Divisão de Infraestruturas e Atividades Aquáticas, foi inaugurado em 22 de julho de 1998 e foi a primeira instalação coberta em Portugal capaz de acolher provas Nacionais e Internacionais de qualquer disciplina da Natação. O complexo de Piscinas do Jamor possui uma enorme quantidade de equipamento e disponibiliza um vasto leque de serviços, por via da sua escola de natação, estes vão ser apresentados em seguida.

Equipamento

- Piscina Olímpica de 50mx25mx2,1m de profundidade;
- Piscina de 25mx20mx1,30m de profundidade (fundo amovível até 5 m);
- Torre de saltos (10m, 7.5m, 5m, 3m e 1m e trampolins de 3m e 1m de altura);
- Auditório/Sala de Conferências;
- Bar/Cafetaria;
- 3 Parques de estacionamento.

Serviços da Escola de Natação

- Natação Pura: Adaptação ao Meio Aquático | Aprendizagem | Aperfeiçoamento;
- Hidroginástica: Classes de Hidroginástica | Hidro Deep | Hidro Sénior;
- Hidroterapia: Classes de Natação Adaptada | Natação Terapêutica | Pilates Clínico | Reabilitação | Correção Postural | Exercício Pré-parto | Exercício Pós-parto;
- Natação para Bebés: B6-12 | B12-18 | B18-24 | B24-30;
- Utilização Livre.

4. Enquadramento da Prática Profissional

No decorrer do estágio, como já foi referido, tive o prazer de colaborar em dois departamentos bastante importantes que trabalham em prol da obtenção da missão organizacional do IPDJ, a DIAA e o CAR-Jamor. Neste ponto tenho como objetivo dar a conhecer todas as tarefas, que realizei com o intuito de atingir os objetivos estabelecidos e apresentados anteriormente, estas vão ser apesentadas de acordo com uma sequência logica e enquadradas no tempo e no espaço.

No âmbito do enquadramento da prática profissional vou começar por apresentar, no ponto 4.1., as duas tarefas que desenvolvi na DIAA, a primeira corresponde a uma comparação da oferta desportiva do complexo de piscinas do Jamor, face a outras instalações que oferecem serviços semelhantes. A segunda tarefa realizada neste departamento correspondeu à criação de um documento bastante importante, o manual de procedimentos.

No ponto 4.2. vou dar a conhecer toda a panóplia de tarefas diversificadas que realizei durante o meu processo de colaboração com os vários elementos pertencentes à equipa CAR-Jamor.

4.1.Tarefas DIAA

4.1.1. Comparação da oferta desportiva do Complexo de Piscinas do Jamor

Com a presente tarefa tive como objetivo perceber quais os aspetos que diferenciam as restantes organizações do complexo de piscinas do Jamor, tendo como base a oferta desportiva que disponibilizam nas suas instalações. Esta tarefa permitiu-me perceber como se encontra posicionado o complexo de piscinas do Jamor face a outras instalações semelhantes.

Segundo Biscaia, Menezes, & Correia (2014), o posicionamento é um processo que vai permitir uma identificação do mercado tendo como base determinados critérios, levando a um serviço distinto dos concorrentes. É importante desenvolver um conjunto de diferenças significativas para distinguir um serviço dos seus concorrentes, sendo que uma das soluções pode passar pelo desenvolvimento contínuo de novas vantagens dos produtos e serviços, mantendo assim os competidores afastados.

Para dar inicio a esta tarefa desenvolvi uma pesquisa que me permitiu recolher todas as informações necessárias do complexo de piscinas do Jamor, só assim foi possível perceber quais os aspetos que o caraterizam enquanto estrutura organizacional e o diferenciam das restantes. As informações recolhidas e analisadas estão relacionadas como os equipamentos desportivos que dispõem, serviços, horários, preçários e outros aspetos diferenciadores.

Após conhecer o complexo de piscinas do Jamor no seu todo decidi replicar a pesquisa, repetindo a mesma metodologia para outras 14 piscinas situadas na área metropolitana de Lisboa, estas informações estão presente sob forma de tabela em anexo (Anexo I).

Foram, então, analisadas as seguintes instalações:

- Piscina Municipal de Linda-a-Velha - Hermano Patrone
- Piscina Municipal de Outurela – Portela
- Piscina Municipal de Barcarena - Noronha Feio

} Piscinas Oeiras Viva

- Piscina de Arroios
- Piscina do Restelo
- Piscina Casal Vistoso
- Piscina do Oriente
- Piscina do Inatel
- Piscina de santa clara
- Piscina Campo Ourique
- Piscina Vale Fundão (Oriental)
- Piscina Junta Freguesia Benfica
- Piscina Alfama (S. Vicente)
- Estádio universitário

Para além das instalações acima referidas, o complexo de piscinas de Rio Maior também foi analisado, pois é um espaço bastante semelhante ao complexo de piscinas do Jamor, no que concerne aos equipamentos disponíveis e orientação.

É importante referir que as informações recolhidas ao longo do tempo foram relativamente fáceis de obter, visto que a maior parte delas estavam disponível online, nos Websites oficiais das respetivas instalações, no entanto não foi possível retirar toda a informação desejada por falta da atualização dos mesmos (Websites).

Após recolher e estudar toda a informação proveniente de todas as piscinas escolhidas desenvolvi uma tabela, esta serviu para fazer um apanhado geral de todos os aspetos pertinentes que diferenciam as outras instalações do complexo de piscinas do Jamor. A tabela apresentada de seguida transmite os aspetos conclusivos tendo em conta os critérios associados aos equipamentos, serviços, horários, e outros aspetos considerados relevantes.

Tabela 1 – Levantamento de dados das piscinas estudadas.

Equipamentos Distintos	• Rocódromo (Municipal do Casal Vistoso); • Salas de estar com visibilidade para o plano de água (Municipal de Linda-a-Velha); • Equipamento de gravação de vídeos com captação de imagens subaquáticas o que possibilita a análise e correção do treino dos atletas (Rio Maior); • Piscina exterior de lazer (Rio Maior); • Uma piscina de aprendizagem 25m destinta do tanque de aprendizagem (Rio Maior e Estádio Universitário); • Rampas de acesso para deficientes (Estádio Universitário).
Serviços Distintos	• Acesso ao Rocódromo (Municipal do Casal Vistoso); • Festas de Aniversário (Municipal de Linda-a-Velha, Municipal de Outurela, Municipal de Barcarena, Municipal Santa Clara); • Mergulho (Municipal de Outurela); • Natação Sincronizada (Municipal de Outurela, Municipal de Barcarena, Estádio Universitário); • Polo Aquático; • Power Deep (Municipal de Outurela, Campo de Ourique); • Aquafitness (Piscina do Restelo, Piscina Municipal do Oriente, Clube Oriental de Lisboa, Piscina Municipal Santa Clara); • Cross Swim Fit (Piscina do Restelo, Instalações J.F. Benfica); • Aquadeep (Piscina Municipal do Oriente, Piscina Municipal Santa Clara, Clube Oriental de Lisboa (Vale Fundão)); • Sala de Exercício; • Serviço PT (natação pura e Hidro) (INATEL, Instalações J.F.Benfica, Campo de Ourique, Estádio Universitário); • Aluguer de pistas c/sem técnico (Piscina dos Anjos Arroios) (Complexo de Piscinas Estádio Universitário) (Complexo de piscinas Rio maior); • Hidrobike (Clube Oriental de Lisboa, Estádio Universitário); • Hockey Sub Aquático (Piscina Municipal de Barcarena); • Zumba (Piscina Municipal Santa Clara); • Apneia (Piscina Municipal de Barcarena); • Intervenção Terapêutica (Campo de Ourique); • Hidrodeep (Piscina Municipal do Oriente Estádio Universitário); • Recopera (Estádio Universitário).
Horários Distintos	**Segunda a Sexta** Jamor com horário (07h00- 22h00) mais extenso que as outras instalações à exceção de: • Clube oriental de Lisboa (07h00- 22h30); • Estádio Universitário (06h30- 22h00); • INATEL (07h00- 22h30); • Clube Oriental de Lisboa (07h00- 22h30); • Estádio Universitário (06h30- 22h00). **Sábados** Jamor (08h16-18h00): • Municipal do Casal Vistoso (08h00-19h00); • Piscina do Restelo (08h45-19h00); • Piscina Municipal do Oriente (08h30- 19h00); • INATEL (09h00- 20h00). **Domingos** algumas abertas no periodo tarde:

	• Municipal do Casal Vistoso (09h00- 19h00); • Piscina do Restelo (08h45- 19h00); • Piscina Municipal do Oriente (09h00- 19h00); • INATEL (09h00- 20h00); • Clube Oriental de Lisboa (09h00- 19h15) • Piscina de Alfama (09h00- 19h00); • Piscina Municipal Santa Clara (09h00- 19h00). **Feriados** algumas encerram. (Casal Vistoso)

Aspetos Diferenciadores	• Acordo (taxas de utilização mais acessíveis) para utilizadores que preencham os seguintes requisitos: (Casal Vistoso)
	  • Cartão Jovem (Municipal Casal Vistoso; Piscina do Restelo; Clube Oriental de Lisboa; Campo de Ourique (G.C.Português)).
	  • Reformados/ Pensionistas/ Aposentados (Municipal Casal Vistoso; Clube Oriental de Lisboa; Campo de Ourique (G.C.Português));
	  • Trabalhadores CML e elementos do agregado familiar (Municipal Casal Vistoso; Piscina Municipal Santa Clara);
	  • Famílias com rendimento igual ou inferior a 419,22€ (Piscina do Restelo);
	  • Pessoas com deficiência (Piscina do Restelo);
	  • Residentes na freguesia (Instalações J.F Benfica (Boavista) 50%) (Piscina Municipal Santa Clara 15%) (Campo de Ourique (G.C.Português));
	  • Estudantes e trabalhadores do Ensino Superior (Complexo de Piscinas Estádio Universitário) (Complexo de piscinas Rio maior);
	• Opções pagamento Trimestral (desconto 4% Piscina dos Anjos Arroios) (INATEL) (5% Instalações J.F Benfica (Boavista)) Complexo de Piscinas Estádio Universitário);
	• Pagamento semestral (10% Instalações J.F Benfica (Boavista));
	• Pagamento anual desconto (7% INATEL) (15% Instalações J.F Benfica (Boavista)) (Complexo de Piscinas Estádio Universitário);
	• Aluguer de pistas c/sem técnico (Piscina dos Anjos Arroios) (Complexo de Piscinas Estádio Universitário) (Complexo de piscinas Rio maior);
	• Aulas individuais (Piscina dos Anjos Arroios) (Piscina do Restelo) (Campo de Ourique G.C.Português) (Complexo de Piscinas Estádio Universitário) (Complexo de piscinas Rio maior);
	• Preçário/ horários em inglês (Piscina dos Anjos Arroios);
	• Não se paga renovação (Piscina dos Anjos Arroios) (Municipal de Linda-a- Velha) (Municipal de Outurela);
	• Aluguer de piscinas (preços) (Instalações J.F Benfica (Boavista)) (Complexo de Piscinas Estádio Universitário) (Complexo de piscinas Rio maior);
	• Dicas de transporte no site (Ver anexos);
	• Pacotes com mais que 3x semana (Clube Oriental de Lisboa (Vale Fundão));
	• Possibilidade de comprar aulas/ sessões de Hidro a avulso (Ver anexos);
	• Horários com descontos na mensalidade (Ver anexos);
	• Aulas para bebés 2x semana (Ver anexos) (Complexo de piscinas Rio maior) (Complexo de piscinas Rio maior);
	• Possibilitar a experimentação de sessões grátis (Municipal do Casal Vistoso);
	• Preços variam consoante escalão etário (natação pura) (Piscina dos Anjos Arroios);
	• Desconto Familiar (5% Piscina dos Anjos Arroios) (25% Instalações J.F Benfica (Boavista));
	• Objetivos por níveis de aprendizagem (Piscina Municipal do Oriente);

	• Cartão Duo e Trio, duas e três modalidades complementares (INATEL); • Livre-trânsito mensal (Instalações J.F Benfica (Boavista)); • Descontos na segunda modalidade (50% na de menor valor INATEL) (10% Instalações J.F Benfica (Boavista)); • Pagamento das mensalidades ao balcão acresce 1€ mensalidade exceto indivíduos em programas de ação social e superiores a 65 anos (Instalações J.F Benfica (Boavista)).

Os aspetos conclusivos que dizem respeito à comparação que foi desenvolvida no âmbito dos preços, associados aos vários serviços disponibilizados nas demais organizações, não foram colocados na tabela acima, uma vez a sua complexidade exigiu a criação de um conjunto de outras tabelas destintas disponíveis em anexo (Anexo II).

De seguida vou apresentar alguns gráficos que desenvolvi com o intuito de comparar as organizações analisadas, tendo em conta os preços que praticam de Renovação Anual, Primeira Inscrição e o serviço de Natação Pura.

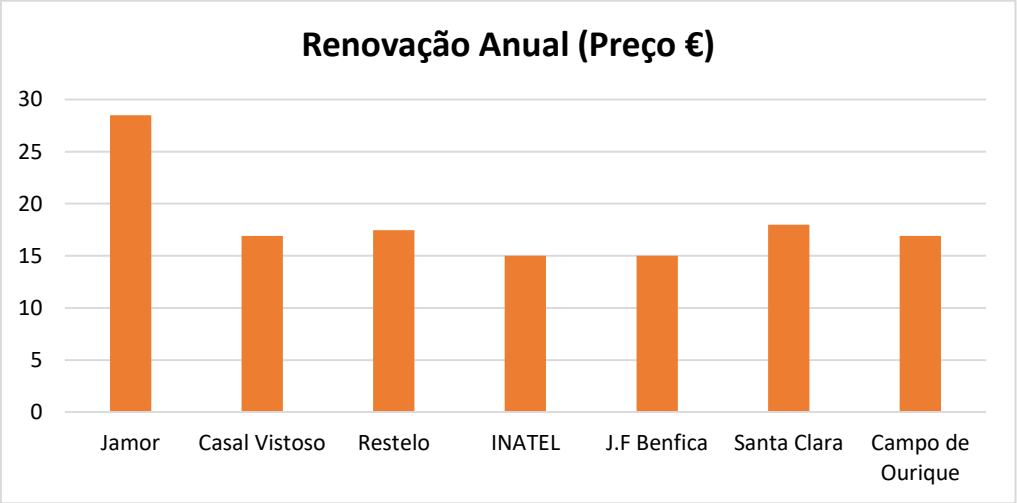

Figura 5- Preço da Renovação Anual

De todas as organizações estudadas não existe nenhuma cujo valor de renovação anual seja tão elevado, no entanto apenas o complexo de piscinas do Jamor possui a opção de renovação a partir de março (17,00€). É importante salientar que existem organizações que não cobram renovação anual (Piscina dos Anjos, Municipal de Linda-a-Velha e a Municipal de Outurela). As organizações que não estão representadas no gráfico acima não possuem este tipo de informação online.

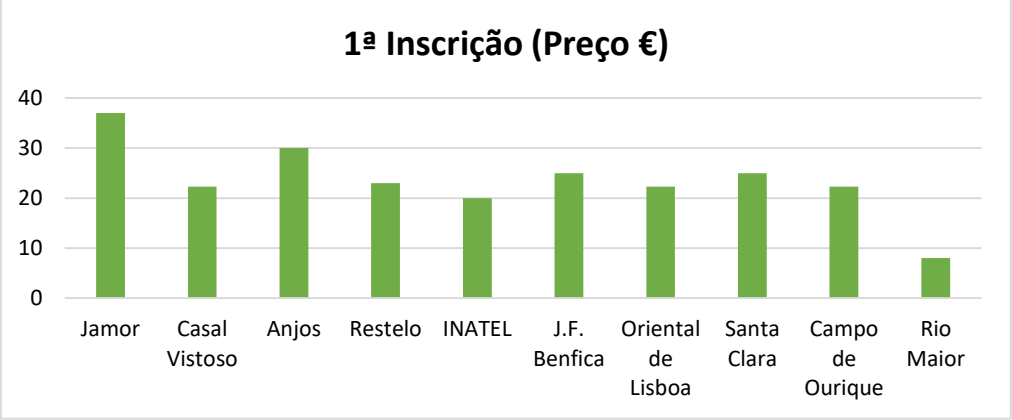

Figura 6- Preço da Primeira Inscrição

Através da interpretação do gráfico acima é possível constatar que, assim como a renovação anual, não existe nenhuma organização a praticar o preço de inscrição de época desportiva mais elevado que o complexo de piscinas do Jamor. As organizações que não constam no gráfico não apresentam o valor em questão na sua página online.

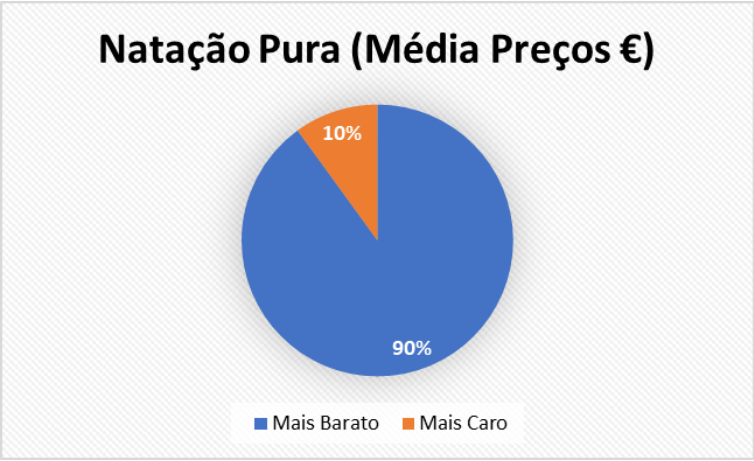

Figura 7- Preço do Serviço de Natação Pura

Através da análise do gráfico, acima representado, é possível verificar que 90% das organizações estudadas apresentam preços mais baixos para o serviço em questão (Natação Pura). Importante referir que foram contabilizadas apenas 10 organizações.

Também comparei as várias organizações tendo em conta outros serviços como a Hidroginástica, para este não existe nenhuma organização a praticar preços mais elevados que o complexo de piscinas do Jamor, foram contabilizadas apenas 9 organizações, as restantes 6 não disponibilizam os preços online.

O objetivo da primeira tarefa foi alcançado uma vez que consegui perceber quais os aspetos que, em termos de oferta desportiva, diferenciam o complexo de piscinas do Jamor das restantes instalações.

No que diz respeito à recolha de informação (equipamentos, serviços, horários, preços e outros aspetos diferenciadores) consegui perceber que o complexo de piscinas do Jamor possui vários aspetos positivos e negativos. Os aspetos positivos estão associados à qualidade das infraestruturas e quantidade de serviços desenvolvidos, sendo que apenas duas outras piscinas se podem comparar neste aspeto, a de Rio maior e do Estádio Universitário.

Os aspetos negativos estão associados ao preço dos serviços, sendo em média significativamente mais altos que as restantes organizações. O complexo de piscinas do Jamor possui o valor de renovação e inscrição mais elevado da amostra reunida, no entanto não podemos esquecer que possuí uma missão bastante diferente da grande maioria das organizações estudadas.

Através da presente tarefa tive a oportunidade de averiguar que existe um serviço, em específico, que tem sido manifestado por muitas das organizações estudadas, que se baseia no treino personalizado e individual (Treinos com PT). A possibilidade do aluguer de pistas com/sem técnico (PT) tem possuído uma enorme procura por parte dos clientes que usufruem deste tipo de serviços, desta forma a adoção do mesmo poderá trazer uma enorme mais-valia para o complexo de piscinas do Jamor.

Segundo Zeithaml, Berry, & Parasuraman (1996), a eventualidade de se proceder a alterações no sentido de ir ao encontro daquilo que o público-alvo pretende, pode contribuir bastante para o aumento da satisfação dos consumidores, lealdade e retenção, os quais potencialmente geram receita para a organização.

Uma vez que a missão se centra não só em promover o desporto de alto rendimento, como também a atividade física em geral, penso que o complexo de piscinas do Jamor podia adotar alguns pontos fortes das restantes organizações que se baseiam nas políticas de descontos, com base num conjunto restrito de requisitos, para populações específicas são elas:

- Cartão Jovem;
- Reformados/ Pensionistas/ Aposentados;
- Pessoas com deficiência;
- Estudantes e trabalhadores do Ensino Superior.

Existem outros aspetos que podem fazer sentido encaixar na organização onde desenvolvi o meu estágio, contudo os acima enumerados parecem ser os mais significativos.

4.1.2. Manual de Procedimentos

A segunda tarefa consistiu na criação e desenvolvimento de um documento inicial bastante importante para a Divisão em que estive inserido, o manual de procedimentos.

O manual de procedimentos é um documento onde são definidos e descritos os processos desenvolvidos na organização. Este documento é bastante importante para as instalações, sendo que no contexto específico das piscinas, a existência de um documento desta natureza, com a atribuição clara de funções a cada funcionário ou grupo de funcionários, poderá contribuir para o aumento de qualidade do serviço. Além disso, estes manuais devem conter procedimentos detalhados de operação e de manutenção de todo o equipamento instalado na piscina. Assim, a criação deste documento pretende auxiliar todos os colaboradores na elaboração das atividades desenvolvidas por parte da DIAA, sistematizando os procedimentos inerentes a todas as áreas de ação da mesma.

É importante referir que a recolha de informação, relacionada com as tarefas de todos os colaboradores DIAA, foi feita por via de entrevistas através de um conjunto de perguntas direcionadas para cada competência e posto de trabalho. Importa salientar ainda, que para realizar o presente documento, também foram incluídos colaboradores que estão na organização a trabalhar como prestadores de serviços, como é o caso de um dos Técnicos Superiores entrevistados.

Figura 8- Capa do Manual de Procedimentos

Para cumprir com o objetivo pretendido com a realização desta tarefa decidi seguir as diretrizes do artigo 29º, do Regulamento Técnico Sanitário das Piscinas de Uso Público. Segundo o artigo apresentado o manual de procedimentos deve estar num local apropriado e disponível para o operador e conter, no mínimo, a seguinte informação:

a. Regras de higiene e segurança dos utilizadores;

b. Níveis de formação e de certificação exigidos aos operadores;

c. Número e qualificação dos operadores;

d. Especificação de tarefas para cada empregado;

e. Lista dos produtos utilizados, com indicação do seu número de registo, ficha de dados de segurança e método de aplicação;

f. Procedimentos de limpeza e desinfeção das instalações (tanques de natação e de compensação, cais, balneários, etc.), indicando a periodicidade, os produtos usados com as suas fichas de dados de segurança e forma de aplicação;

g. Procedimentos de operação, manutenção, verificação e calibração de todo o equipamento, e respetivos planos anuais. Incluem-se os procedimentos para limpeza e manutenção dos sistemas de tratamento de água, das redes de água quente e água fria e dos sistemas de condicionamento de ar;

h. Procedimentos para manter a água da piscina e o ar da nave em condições próprias para a sua utilização;

i. Procedimentos para a prevenção da legionella;

j. Descrição das tarefas de desratização e desinfestação, com a indicação das medidas de segurança a usar durante estas ações;

k. Procedimentos para a realização de testes analíticos a água, incluindo a sua frequência, os pontos de amostragem, e interpretação de resultados;

l. Registos e modelos de relatórios de primeiros socorros.

Estes pontos constituíram, desta forma, a base da presente tarefa e vão ser explicados ao pormenor de seguida. É importante referir que vão aparecer, em vários momentos, indicações que remetem algumas partes do manual para futuras instruções de trabalho, uma vez que este documento encontra-se numa fase inicial.

a. Regras de higiene e segurança dos utilizadores

Para realizar este primeiro ponto decidi proceder à pesquisa do capítulo IV (Condições de Acesso) do documento das Normas de Utilização do Complexo de Piscinas do Jamor (época 2017-2018). De acordo com este documento existem varias regras, que devem ser facultadas aos utilizadores e que estes devem cumprir, que se baseiam num conjunto de proibições e obrigações. Com o intuito de não tornar o meu relatório de estágio muito pesado decidi transportar apenas algumas das proibições e obrigações, quem vão funcionar como exemplos, estes devem ser apresentados aos utilizadores.

É proibido:

- Aceder ao cais sem calçado apropriado;
- Aceder às bancadas e restantes espaços comuns com o calçado utilizado no cais;
- Aceder ao cais através dos acessos de emergência;

É obrigatório:

- Uso de fato de banho de lycra e touca apropriados à prática de atividades aquáticas;
- Uso de chinelos apropriados nos balneários e no percurso entre estes e as piscinas;
- Tomar banho de chuveiro antes de entrar nas piscinas.

b. Níveis de formação e de certificação exigidos aos operadores

Para realizar este ponto foi necessário perceber quais os requisitos ou habilitações literárias mínimas exigidos aos colaboradores que fazem parte da Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas, após alguma pesquisa cheguei à conclusão que são os seguintes:

- Chefe de Divisão (cargos de direção intermédia de 2º grau): Licenciatura;
- Técnicos Superiores: Licenciatura em Ciências do Desporto ou Educação Física;
- Assistentes Técnicos: 12.º ano de escolaridade;
- Assistentes Operacionais: 12.º ano de escolaridade;
- Técnico de Manutenção: 6.º ano de escolaridade.

c. Número e qualificação dos operadores

Este ponto, como o próprio nome indica, exige que seja feita uma pesquisa através da qual seja possível representar a quantidade dos colaboradores da DIAA, o cargo e as suas respetivas qualificações/ habilitações literárias. Para representar estas informações decidi apresentar a seguinte tabela.

Tabela 2- Número e Qualificação dos colaboradores da DIAA

Cargo desempenhado	Quantidade	Qualificação/ Habilitações Literárias
Chefe de Divisão	1	Mestrado em Gestão do Desporto
Técnico Superior	2	Doutoramento em Ciências do Desporto
		Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar
Assistentes Operacionais	4	Licenciatura por concluir em Administração Publica 12º ano concluído em Línguas e Humanidades
		Licenciatura por concluir em Engenharia Civil 12º ano concluído no curso Técnico de Eletricista.
		9º Ano de Escolaridade
		12º Ano concluído em Economia
Assistentes Técnicos	3	9º Ano de Escolaridade
		12º Ano de Escolaridade
		9º Ano de Escolaridade

d. Especificação de tarefas para cada colaborador

Para ir de encontro aos objetivos pedidos no presente ponto foi necessário perceber de forma específica, quais as tarefas que cada colaborador desenvolve no desempenho do cargo que ocupa na organização. Para que fosse possível descrever as tarefas foi necessário proceder à realização de entrevistas, com o objetivo de conseguir escrever ao pormenor os procedimentos necessários para o desempenho das mesmas.

Após perceber como se processão as tarefas de cada colaborador foi necessário passar para um documento em Word. Assim como no primeiro ponto decidi colocar apenas uma das tabelas que fiz, esta dá a conhecer as tarefas de um dos Técnicos Superiores, que está mais focado nas entidades que trabalham diretamente com a DIAA. Este ponto foi, sem qualquer dúvida, o mais demoroso uma vez que não foi fácil desenvolver as entrevistas aos colaboradores durante o período de trabalho.

Tabela 3- Tarefas e Procedimentos do Técnico Superior pertencente á DIAA.

Tarefas	Procedimentos
Resposta aos e-mails	Para as entidades que solicitem, via e-mail, reservas dos espaços o Técnico Superior deve responder, tendo em conta a disponibilidade e lotação do complexo de piscinas do Jamor. Esta informação (lotação das piscinas) está disponível sob forma de mapa em *Excel*, este deve estar em contante atualização por parte dos Técnicos Superiores com funções neste âmbito.
Candidaturas das entidades	No início de cada época desportiva, sempre que as entidades pretenderem alugar as piscinas, devem efetuar uma candidatura. Essa candidatura baseia-se no preenchimento de um documento onde devem indicar os dados sobre a identificação da entidade, dados de faturação, observações e o termo de responsabilidade. No caso das utilizações pontuais, sempre que requerem a utilização dos espaços do Complexo de Piscinas, é necessário fazer o pedido via e-mail, com a informação da piscina e do número de pistas que pretendem utilizar. Para estes, é indicado no imediato, o valor do custo dessa utilização, algo que no caso das utilizações regulares isso não acontece pois é feito mensalmente.
Registo do horário em termos de calendário	Assim que as candidaturas são aceites, o Técnico Superior deve registar o horário em que as reservas vão ocorrer. Deste modo, é necessário, num documento *Outlook*, selecionar no calendário o horário. De seguida, é aberta uma "janela" onde é necessário preencher vários campos, desde o destinatário (os setores: Chefe de Divisão, secretaria, nadadores salvadores, funcionários que estão nos torniquetes e também a responsável pela escola de natação), o assunto (por exemplo, COD não treina), localização (piscina e pista), data e o horário. Esta partilha de informação entre setores é de extrema importância para que não hajam sobreposições de reservas. (Para futuras instruções de trabalho)
Verificação dos dados dos atletas	As entidades que usufruem das piscinas devem informar quais são os atletas que vão usufruir dos espaços. Para tal, é necessário preencher um documento com os dados dos atletas, desde o número de utilização, género, data de nascimento, número de filiação, e-mail e número de cartão atribuído. Esta informação é importante, pois vai ser enviada, posteriormente, para os colaboradores que se encontram nos torniquetes, para que estes saibam quem pode entrar.
Faturação mensal	O registo da faturação mensal dos clubes, federações e escolas que utilizam o complexo de piscinas do Jamor é feito num documento em *Excel*. Neste documento os horários dos alugueres são convertíveis em montante de cada utilização, sendo posteriormente contabilizada a soma das atividades por dia. De seguida, esses valores são transportados para outro separador do mesmo documento, onde são inseridos os montantes de todos os dias da época desportiva. Este documento deve ser atualizar tendo em conta possíveis cancelamentos (diminui o montante) e utilizações ocasionais (aumenta o montante a pagar). **Nota:** Os preços estão de acordo com a tabela de taxas e outras receitas referentes à prestação de serviços e utilização das instalações afetas ao Instituto Português do Desporto e Juventude, (Despacho n.º3208/2013). (Para futuras instruções de trabalho)
Contacto com as entidades	Sempre que as entidades pretenderem realizar o aluguer ou cancelamento dos espaços, é fundamental que entrem em contacto com o responsável. No caso dos novos pedidos de aluguer, o Técnico Superior, perante a disponibilidade tenta encaixar essas atividades no horário respetivo. Relativamente aos cancelamentos é importante avisar para que estes possam retirar esse aluguer do horário, abrindo espaço para eventuais reservas. Para entrar em contacto com as entidades que

	tenham utilizações regulares, consulta-se os dados presentes na ficha de candidatura, enviada pelas entidades quando estas efetuaram a mesma. No caso das entidades que tenham utilizações pontuais, para as contactar, é consultado o documento *Excel* onde estão as informações (entidade, nº Telefone, e-mail, NIF e morada).
Gestão dos contratos	Os contratos com as empresas são feitos com a duração de um ano. Deste modo, o Técnico Superior no caso, por exemplo, das empresas dos produtos químicos ao fazer um pedido de determinadas quantidade, deve controlar regularmente a utilização do produto, procurando saber sempre se é preciso solicitar mais produtos químicos (ex: cloro).
Registo e controlo do pessoal da limpeza	O registo do pessoal da limpeza é feito mensalmente e é essencial para verificar se cumprem o contrato em termos de horas. Este registo é feito numa folha que se encontra na portaria e que deve ser assinada pelos funcionários da limpeza, registando a hora de entrada e hora de saída. Posteriormente, este documento é entregue ao Técnico Superior que insere esses dados num documento em *Excel*.
Colaboração em eventos desportivos	Sempre que decorram eventos no complexo de piscinas do Jamor o Técnico Superior participa sempre que é necessário.

e. Lista dos produtos utilizados, com indicação do seu número de registo, ficha de dados de segurança e método de aplicação

Para realizar este ponto foi necessário reunir com os colaboradores que desempenham as suas tarefas na área da manutenção, após conversar e perceber quais os produtos utilizados foi possível desenvolver a tabela apresentada em seguida. A tabela foi desenvolvida com base no nome dos produtos utilizados e o seu número de registo, é importante realçar que existem alguns produtos que não possuem número uma vez que este não estava disponível para ser consultado.

Com o intuito de não sobrecarregar os anexos com muitas fichas de dados de segurança e métodos de aplicação, todas elas semelhantes, está presente em anexo (Anexo III) a ficha que corresponde ao produto SIQ AG CLOR 60 A.

Tabela 4- Lista de produtos utilizados

Nome do Produto	Número de Registo
SIQ AG 290	(Para futuras instruções de trabalho)
SIQ AG CLOR 60 A	01-2119489371-33
SIQ AG FLOC L 120	(Para futuras instruções de trabalho)
SIQ AG PH - 200	(Para futuras instruções de trabalho)
SIQ HP	01-2119488154-34

f. **Procedimentos de limpeza e desinfeção das instalações** (tanques de natação e de compensação, cais, balneários, etc.), indicando a periodicidade, os produtos usados com as suas fichas de dados de segurança e forma de aplicação;

A limpeza e desinfeção das instalações são feitas através da utilização de vários produtos, sendo que esta é realizada diariamente. É importantíssimo ter em consideração a forma como a utilização destes produtos é feita, pois muitos deles são bastante nocivos, pelo que a ficha de dados de segurança assim como a sua forma de aplicação é de extrema relevância.

No que diz respeito ao tratamento por via da desinfeção dos balneários, este, é feito por uma empresa particular, pelo que não foi possível aceder a essa informação.

Este ponto teve uma dificuldade acrescida uma vez que não me foi dada muita informação por parte dos colaboradores que desempenham as tarefas nesta área, desta forma é necessário remeter para futuras instruções de trabalho.

g. **Procedimentos de operação, manutenção, verificação e calibração de todo o equipamento, e respetivos planos anuais.** Incluem-se os procedimentos para limpeza e manutenção dos sistemas de tratamento de água, das redes de água quente e água fria e dos sistemas de condicionamento de ar;

A verificação de todos os equipamentos é feita diariamente e várias vezes por dia, por parte dos colaboradores da DIAA, pois é essencial que todo o equipamento esteja em perfeitas condições para que o funcionamento dos serviços, que ocorrem no complexo de piscinas do Jamor, decorram dentro da normalidade. Relativamente aos planos anuais, uma vez que são da responsabilidade de empresas externas, não é possível ter acesso aos mesmos.

Assim como no ponto anterior, este, também necessita de ser remetido para futuras instruções de trabalho com o intuito de tornar o manual de procedimentos o mais completo possível, para que fique pronto a ser consultado.

h. **Procedimentos para manter a água da piscina e o ar da nave em condições próprias para a sua utilização;**

Para realizar este ponto foi necessário retirar algumas noções gerais através de uma reunião com os colaboradores da área da manutenção, estes deram-me algumas bases e aconselharam-me a pesquisar um conjunto de documentos disponíveis online.

Após a pesquisa foi possível perceber que para manter a água da piscina em condições próprias para a sua utilização, é necessário manter os níveis físico-químicos. Desta forma,

relativamente à água, e tendo em atenção de que ela fica retida na piscina por longos períodos de tempo, deve ser sujeita a tratamento contínuo para se manter limpa e sem riscos para a saúde dos utilizadores, pois a água, mesmo com aspeto límpido, pode conter micróbios, alguns deles, eventualmente, transmissores de doenças. Os mais comuns são causadores de distúrbios intestinais, irritações da pele ou dos olhos e até infeções pulmonares. Assim, é necessário manter permanentemente a água livre de potenciais riscos para a saúde humana. Por este motivo é necessário desinfetá-la a fim de eliminar todos os micro-organismos da água.

A desinfeção com cloro é a mais comum, sendo que o método mais económico, e provavelmente mais eficaz, para prevenir a contaminação microbiológica é a adição doseada de Cloro, geralmente disponível na forma de Hipoclorito de sódio líquido (lixívia comercial concentrada) ou outro produto comercial líquido ou em pó.

É recomendável que o teor de Cloro Residual Livre esteja compreendido entre (Fonte: Circular Normativa Nº 14/DA, Direção Geral da Saúde (DGS)):

- 0,5 e 1,2 ppm para valores de pH entre 6,9 e 7,4;
- 1,0 e 2,0 ppm para valores de pH entre 7,5 e 8,0.

É importante referir que o teor de cloro numa piscina está sujeito a variações, havendo diversos fatores que o influenciam. Os principais são a temperatura ambiente e o número de banhistas, deste modo é desejável efetuar o controlo do teor de cloro residual livre tanto mais frequentemente quanto maior for a temperatura ambiente e o número de utilizadores.

Também é bastante importante a higiene pessoal dos utilizadores, tal como o seu estado de saúde. Indivíduos portadores de doenças de pele ou outras transmissíveis deverão evitar a utilização de piscinas comuns, mesmo estando garantidos os teores de cloro normais.

Sempre que se detete um teor de cloro inferior ao recomendado, deve, de imediato, corrigir-se e, eventualmente, tomarem-se ações corretivas (identificar e eliminar a causa).

Exemplos:

- Valores de cloro baixos (entre 0,3 e 0,5 ppm) – adicionar um pouco de cloro manualmente ou aumentar ligeiramente a doseadora até aos valores alvo. Controlar mais frequentemente;
- Valores de cloro muito baixos (entre 0 e 0,3 ppm) – não utilizar a piscina. Adicionar cloro manualmente até cerca de 1,2 ppm e aguardar cerca de 8 horas antes de utilizar;
- Valores de cloro altos (acima de 2 ppm) – desligar momentaneamente a doseadora e aguardar a regularização para os valores alvo.

Também o pH é importante, pois é um indicador da sua acidez ou alcalinidade. Para que a água de uma piscina reúna as condições ideais para garantir a eficácia do tratamento microbiológico, é importante e recomendável que o pH esteja compreendido entre 7,2 e 7,6.

Figura 9- Aparelho onde se observa os valores de pH, Cloro e temperatura

Para corrigir o pH das águas, é necessário adicionar produtos químicos. Os produtos mais eficazes são bastante corrosivos e, portanto, perigosos de manusear. Assim, é fundamental garantir a segurança pessoal, utilizando os meios de proteção adequados e o máximo de precaução (ver símbolos na rotulagem e fichas de segurança, para manuseamento e armazenamento).

Recomenda-se a adição de:

- Soda cáustica comercial ou outro produto alcalino para águas com pH inferior a 7,2;
- Ácido clorídrico comercial ou outro produto ácido para águas com pH Superior a 7,6.

Tabela 5- Concentrações de produtos a usar na correção de pH

pH	Produto	Quantidade a adicionar (g / m3)
Entre 6,8 e 7,2	Soda cáustica	6
Entre 6,5 e 6,8	Soda cáustica	8
Menos que 6,5	Soda cáustica	10
Entre 7,6 e 8,0	Ácido clorídrico	6
Entre 8,0 e 8,4	Ácido clorídrico	12
Mais que 8,4	Ácido clorídrico	18

Tabela 6- Valores recomendados para parâmetros bacteriológicos na água da piscina

Parâmetros	Valores Alvo	Valores Limite
Coliformes totais	0 ufc / 100 ml	10 ufc / 100 ml
Escherichiacoli	--	0 ufc / 100 ml
Enterococos fecais	--	0 ufc / 100 ml
Pseudomonas aeruginosa	--	0 ufc / 100 ml
Estafilococos	≤ 20 ufc / 100 ml	(1)
Estafilococos produtores de Coagulase	0 ufc / 100 ml	0 ufc / 100 ml em 90% das amostras
Mesófilos aeróbios a 37º C, às 24 h	≤ 100 ufc / 1 ml	(1)

Relativamente aos procedimentos utilizados para manter o ar da nave em condições, é importante proceder à humidificação e desumidificação do mesmo (para futuras instruções de trabalho).

i. Procedimentos para a prevenção da legionella;

Para cumprir com o grande objetivo neste ponto decidi começar por saber o que era a legionella, após uma pesquisa percebi que é uma bactéria que vive naturalmente em ambientes aquáticos e ao alojar-se nos pulmões pode provocar uma pneumonia grave. Com o avançar da pesquisa cheguei à conclusão que existem vários fatores que favorecem o desenvolvimento da bactéria e outros que minimizam a sua proliferação, alguns destes vão ser apresentados como exemplos de seguida. Antes disto é importante referir que o artigo 21 (Condições higio-sanitárias das piscinas) indica que a limpeza e desinfeção de chuveiros, torneiras, tubagens, e elementos similares, devem cumprir normas, regulamentos e outros documentos legais que estabeleçam os critérios higio-sanitários para prevenção e controlo da legionella.

<u>Fatores que favorecem o desenvolvimento da bactéria:</u>

- Temperatura da água entre 20°C e 45°C, sendo a ótima entre os 35ºC e 45ºC;
- pH entre 5 e 8;
- Humidade relativa Superior a 60%;
- Zonas de reduzida circulação de água (reservatórios de água, torres de arrefecimento, tubagens de redes prediais, pontos de extremidade das redes pouco utilizadas, etc);

- Presença de outros organismos (e.g. algas, amibas, protozoários) em águas não tratadas ou com tratamento deficiente;
- Existência de um biofilme nas superfícies em contacto com a água;
- Processos de corrosão ou incrustação;
- Utilização de materiais porosos e de derivados de silicone nas redes prediais, que potenciam o crescimento bacteriano.

Algumas práticas para minimizar a proliferação da Legionella:

- Assegurar uma boa circulação hidráulica, evitar zonas de águas paradas, ou de armazenamento prolongado, nos diferentes sistemas;
- Acionar mecanismos de combate aos fenómenos de corrosão e incrustação através de uma correta operação e manutenção, adaptados à qualidade da água e às características das instalações;
- Efetuar o controlo e monitorização da qualidade da água do processo, quanto ao residual de biocida, ao pH, à dureza, à alcalinidade, ao nº de colónias a 22 e 37ºC e à Legionella.

j. Descrição das tarefas de desratização e desinfestação, com a indicação das medidas de segurança a usar durante estas ações

No que diz respeito às tarefas de desratização e desinfestação, estas, são desenvolvidas por uma empresa externa, pertencendo à tecnoestrutura da organização. A empresa, que vence o concurso de caracter público é chamada para atuar nesta área, por norma de três em três meses, no entanto pode ser necessário requisitar a mesma em situações urgentes e pontuais.

No Regulamento Técnico Sanitário de Piscinas de Uso Público, no artigo 21, indica que as operações de desinfeção, desinsetização e desratização de todo o estabelecimento devem ser realizadas por aplicadores certificados por entidade competente. A sua supervisão deve ser sempre realizada por um Técnico qualificado. Os serviços de aplicação de biocidas que tenham sido contratados pelos responsáveis da piscina estarão inscritos nos competentes serviços legais. Excetuam-se os tratamentos considerados domésticos.

Os produtos utilizados durante as operações devem estar inscritos na autoridade competente e a frequência das operações das instalações, deve ser a adequada para as manter em estado de correta limpeza e desinfeção, devem ocorrer no mínimo semestralmente nas piscinas cobertas.

k. Procedimentos para a realização de testes analíticos a água, incluindo a sua frequência, os pontos de amostragem, e interpretação de resultados

Para que se consiga realizar os testes analíticos da água é necessário utilizar um fotómetro, pois só através deste aparelho é possível retirar os valores correspondentes à concentração de cloro e pH. Estes testes são realizados com o intuito de perceber se os procedimentos de desinfeção estão a ser eficazes. Para proceder à análise colocam-se as amostras de água no aparelho, este vai medir as quantidades de cloro total, livre e combinado. Esta análise é desenvolvida nas duas piscinas (50m e piscina de saltos) e não possui locais obrigatórios para retirar as amostras, é bastante importante que este controlo seja efetuado a nível interno todos os dias.

A Administração Regional de Saúde (ARS) desloca-se ao complexo de piscinas do Jamor para fazer estes testes frequentemente, no entanto não possui dias específicos e pré acordados, muitas das vezes recolhe amostras e leva para o laboratório.

l. Registos e modelos de relatórios de primeiros socorros.

Existe um documento implementado pelo complexo de piscinas, que está atualmente a ser utilizado para registar as ocorrências que tenham lugar na instalação. Este documento é preenchido pelos nadadores-salvadores sempre que é necessária a sua intervenção.

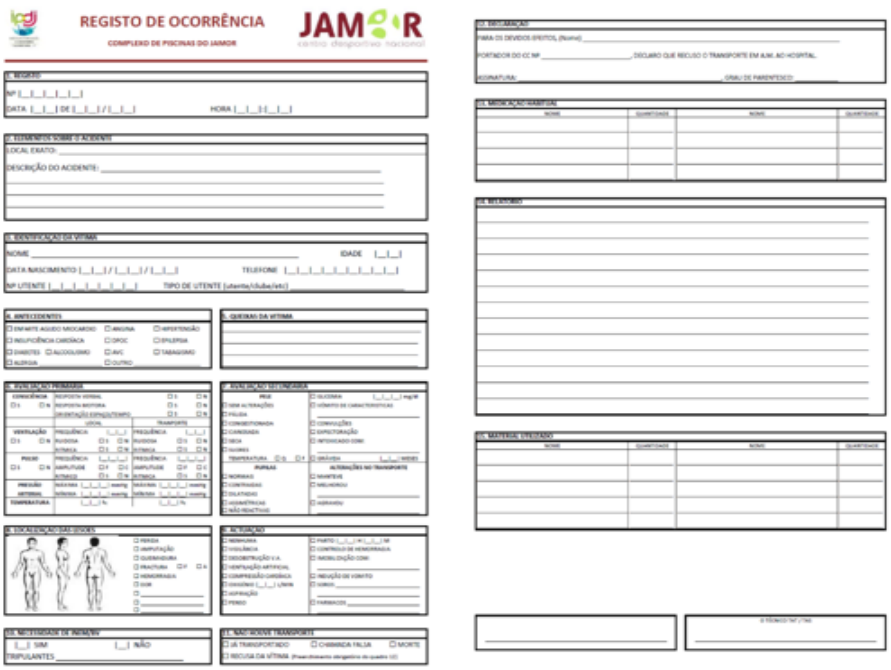

Figura 10- Registo de Ocorrências DIAA

4.2.Tarefas CAR Jamor

4.2.1. Comparação do CAR Jamor com outros da União Europeia

Esta foi a primeira tarefa que realizei no âmbito do CAR-Jamor e consistiu em analisar outros Centros de Alto Rendimento a atuar na Europa, que possuem missões semelhantes e que ofereçam serviços dentro da mesma vertente.

O grande objetivo da tarefa foi perceber quais os principais fatores que diferenciam os outros Centros de Alto Rendimento existentes no panorama europeu do CAR Jamor, tendo em conta um conjunto de aspetos pré estabelecidos como o número de modalidades, os serviços apresentados, unidades de treino e outros aspetos considerados pertinentes.

Desta forma, foram recolhidas, analisadas e colocadas em tabela (Anexo IV) todas as informações relativas ao Centro de Alto Rendimento do Jamor, o Centro de Alto Rendimento Sant Cugat (localizado em Barcelona) o INSEP-Paris (Instituto Nacional do Desporto do Desporto, Perícia e Performance), bem como o Centro de Treino Olímpico Papendal (Holanda).

Esta tarefa aproxima-se bastante da primeira realizada ao serviço da DIAA uma vez que, de certa forma, também estou a fazer uma análise de concorrência e em busca de vantagens competitivas. Esta tarefa é bastante importante uma vez que pode ter consequências, ainda que de forma indireta, no desempenho desportivo dos atletas nacionais, nas várias competições em que estão inseridos.

A tabela apresentada de seguida indica quais as principais características que distinguem os outros Centros de Alto Rendimento analisados do CAR-Jamor.

Tabela 7- Levantamento de dados dos Centros de Alto Rendimento estudados.

Modalidades	• Existem dois que se destacam, sendo que o CAR Sant Cugat dispõe de condições para a prática de 31 modalidades e o INSEP – Paris de 29. • O Centro de Treino Olímpico Papendal embora possua um número de modalidades semelhante ao CAR-Jamor tem um número inferior de modalidades (17).
Serviços	• Os serviços estão muito focados e orientados para a monitorização e melhoria do desempenho desportivo, todos os Centros de Alto Rendimento dispõem de laboratórios, salas de treino, serviço de nutrição e apoio clínico. • O CAR-Jamor possui um serviço específico que faz com que se distinga dos demais, que é o caso da sala de altitude. • Todos os Centros de Alto Rendimento, à exceção do CAR-Jamor, fazem uma distinção no que diz respeito aos serviços que estão associados à vertente científica (laboratório), pois possuem serviços de suporte específicos de Biomecânica e Fisiologia do Exercício. • Todos os outros Centros de Alto Rendimento possuem serviços relacionados com a psicologia, onde auxiliam os atletas a lidar com a pressão e com os seus problemas diários (como crescer como atleta e pessoa). • Todos têm um centro de alojamento/residência, verifica-se que o CAR-Jamor é aquele que tem menos capacidade, pois tem apenas 42 quartos duplos e 3 individuais. Aqui, destaca-se, ainda, o CTO Papendal que dispõe de um hotel nas suas instalações, aumentando dessa forma o número de quartos para receber os atletas.

Unidades de Treino	• Os Centros de Alto Rendimento que possuem mais modalidades têm mais unidades propícias para o seu treino, como é o caso do CAR Sant Cugat e o INSEP – Paris, no entanto pode-se concluir que todos estão bastante apetrechados.
Preços	• Foi difícil fazer uma comparação direta uma vez que o CAR-Jamor faz distinção do preço de aluguer das instalações segundo um conjunto de critérios como a hora, período do dia, o dia da semana, estatuto de utilizador. • Quanto aos preços do alojamento, os Centros de Alto Rendimento também apresentam diferentes critérios, sendo que o preçário do CAR-Jamor é bastante mais detalhado que os restantes visto que há uma diferença de preços, nomeadamente no que concerne às refeições. • No CAR Sant Cugat aplicam taxas especiais para algumas federações. • No INSEP-Paris, os preços são aplicados segundo o estatuto do atleta (federado/outros). • Em suma, pode-se retirar a ideia de que os preços praticados nos restantes Centros de Alto Rendimento são significativamente mais elevados no que diz respeito ao aluguer de espaços por hora e ao alojamento. • Todas as informações associadas aos preços podem ser consultadas em anexo (Anexo V)
Outros Aspetos	• Em termos de acessibilidades, pode-se verificar que o CAR-Jamor é o que está mais acessível aos potenciais utilizadores, uma vez que tem à sua disposição todos os transportes públicos e é o que se encontra mais perto do aeroporto. • No que toca aos destinatários, o CAR Sant Cugat tem como particularidade o facto de permitir o acesso às suas instalações, indivíduos que não fazem parte do leque dos atletas de alta competição. • O Centro de Treino Olímpico de Panpedal (Holanda) possui nas suas instalações um Hotel 4 estrelas e o seu restaurante contem uma aplicação que controla as gorduras, proteínas e carbohidratos que os atletas consomem diariamente. • O INSEP-Paris tem um canal no Youtube (TV INSEP), uma loja oficial e um serviço baseado em visitas guiadas (pagas) às instalações.

O objetivo da primeira tarefa realizada no CAR-Jamor foi alcançado com sucesso uma vez que consegui perceber quais os aspetos positivos e negativos que distinguem o mesmo das restantes organizações estudadas.

Os aspetos positivos estão associados ao facto do CAR-Jamor possuir um serviço específico que nenhum outro possui, a sala de altitude. Ainda como aspeto diferenciador positivo temos a acessibilidade, o CAR-Jamor é o que está mais acessível aos potenciais utilizadores, uma vez que tem à sua disposição todos os meios de transporte públicos e é o que se encontra mais perto do aeroporto.

Todos os Centros de Alto Rendimento estão focados e orientados para a monitorização e melhoria do desempenho desportivo, dispõem de laboratórios, salas de treino, serviço de nutrição e apoio clínico, sendo que este se divide em medicina desportiva e fisioterapia.

O aspeto negativo prende-se com o facto de todos os outros centros possuírem serviços relacionados com a psicologia, onde auxiliam os atletas a lidar com a pressão e com os seus problemas diários. Esta vertente é algo que tem estado bastante em foco nos outros Centros de Alto Rendimento inseridos no panorama europeu, vários estudos apontam para os enormes benefícios associados ao impacto que este serviço tem nos atletas de topo.

4.2.2. Proteção de dados

A segunda tarefa realizada no CAR-Jamor surgiu de uma necessidade manifestada por parte da organização em se debruçar sobre o tema proteção de dados. Para desenvolver esta tarefa colaborei de perto com um dos Técnicos Superiores pertencentes à equipa CAR-Jamor, este através de uma reunião forneceu-me a base necessária para realizar a tarefa e deu-me a conhecer quais os pontos em que esta se iria subdividir.

O tema da proteção de dados tem vindo a ganhar cada vez mais peso não só para as empresas privadas, como também para as publicas, muito por culpa do novo regulamento de proteção de dados, REGULAMENTO (EU) 2016/679 DO PARLAMENTO E DO CONCELHO.

Jornal Oficial L 119

da União Europeia

Edição em língua portuguesa

Legislação

59.º ano

4 de maio de 2016

Índice

I Atos legislativos

REGULAMENTOS

* Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados e que revoga a Diretiva 95/46/CE (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados) ([1]) 1

Figura 11- Regulamento Proteção de Dados

Conforme referido no paragrafo acima para dar inicio a esta tarefa tive uma reunião, com o Técnico Superior que estava encarregue deste tema, onde me foi dito que esta se iria dividir em quatro pontos muito importantes:

A. Conhecer o Regulamento;

B. Perceber de que forma este regulamento se aplica ao CAR-Jamor;

C. Levantamento no Terreno;

D. Apresentação do Regulamento.

A. Conhecer o Regulamento

O primeiro ponto consistiu em perceber de que se trata este novo Regulamento e a quem se destina, para isso procedi à leitura do documento no seu todo.

O Regulamento Geral de proteção de Dados, publicado a 4 de maio de 2016, pretende fortalecer os direitos de privacidade dos cidadãos da União Europeia, restaurar a confiança nas atividades online e proteger melhor os dados dos consumidores, exigindo que as organizações adotem novos métodos de tratamento de dados de pessoas singulares. O Regulamento entrou em vigor a 25 maio de 2018 e regula os trâmites relativos ao tratamento de dados pessoais, independentemente da sua forma de recolha (meio digital ou qualquer outro).

O crescente relevo que tem sido dado ao tema proteção de dados prende-se com o facto da rápida evolução tecnológica e a globalização que fazem com que aumente de forma significativa a recolha e partilha de dados pessoais. A rápida evolução tecnológica permitiu que as entidades publicas utilizassem os dados pessoais numa escala sem precedentes, atualmente as pessoas singulares disponibilizam cada vez mais as suas informações pessoais. A tecnologia utilizada no presente facilita a livre circulação dos dados pessoais na União Europeia e a sua transferência para países terceiros.

B. Perceber de que forma este regulamento se aplica ao CAR-Jamor

Este Regulamento aplica-se ao CAR-Jamor a vários níveis uma vez é uma organização que trabalha diariamente com a recolha e tratamento dos dados provenientes de pessoas singulares, neste caso atletas de alto rendimento. Através da leitura deste documento percebi que existem vários conceitos/noções que se aplicam ao CAR-Jamor e que é bastante importante dar a conhecer os mesmos a todos os colaboradores.

É importante que toda a equipa saiba que a organização onde trabalham tem deveres e obrigações para com os titulares dos dados o que também acontece no sentido inverso. O novo Regulamento reforça a necessidade de prestar mais informações ao titular dos dados no âmbito da recolha dos mesmos, independentemente de ser realizada junto do titular ou não.

<u>Devem ser prestadas as seguintes informações aos titulares dos dados:</u>

- A base legal para o tratamento de dados;
- O prazo de conservação dos dados;
- Informações detalhadas sobre as transferências internacionais;
- A possibilidade dos titulares apresentarem queixa.

Os titulares dos dados (atletas de alto rendimento) têm direitos como:

- Direito de ser esquecido, têm direito a solicitar que os dados sejam apagados;
- Direito de portabilidade, podem solicitar que os dados que disponibilizaram a um prestador de serviços sejam transferidos para outro prestador, desde que tecnicamente possível;
- Direito de não sujeição a nenhuma decisão tomada apenas com base no tratamento automatizado.

É importante que todos os colaboradores saibam que o CAR-Jamor está sujeito a coimas caso infrinjam as diretrizes do Regulamento em questão. Toda a equipa deve ter noção que existem dados, que recolhem diariamente nos serviços que disponibilizam, que são conhecidos como sensíveis e necessitam de ser tratados com mais cuidado. Estes dados estão relacionados com a raça ou etnia, opinião religiosa, filiação sindical, dados de saúde e dados biométricos.

O Regulamento apresenta um novo consentimento que tem que ser dado ao titular dos dados, este deve ser solicitado para o fim concreto a que se destina a recolha e o tratamento dos mesmos. Segundo o Regulamento todas as organizações devem designar um encarregado de proteção de dados, este deve dominar o conhecimento em leis e práticas de proteção dos mesmos, pode ser um membro da organização ou um consultor externo.

C. Levantamento no Terreno

Após conhecer o Regulamento e antes de apresentar estas informações decidi realizar entrevistas a todos os colaboradores CAR-Jamor, que trabalham em todos os serviços, de forma a obter respostas às seguintes questões:

- Qual a população com quem trabalham?;
- Que tipos de dados recolhem?;
- Quais os agentes externos?;
- Quais os subcontratantes?;
- Qual a natureza dos dados que recolhem?.

Este levantamento no terreno foi desenvolvido com o intuito de perceber quem são os titulares dos dados que recolhem, saber se recolhem dados sensíveis com muita frequência, se existem outras organizações a quem o CAR-Jamor disponibiliza os dados que recolhe, se têm algum subcontratante que possa ter acesso aos dados, e ainda se recolhem e tratam os dados no formato digital ou em papel.

Estas entrevistas fizeram com que eu conhecesse melhor a realidade vivida no CAR-Jamor, em termos de proteção de dados, o que acabei por transportar para a apresentação do Regulamento de forma a abordar casos práticos.

D. **Apresentação do Regulamento**

O último ponto da presente tarefa, como o próprio nome indica, consistiu na apresentação em PowerPoint de todo o trabalho realizado e abordado nos pontos antecedentes. Esta apresentação foi desenvolvida por mim e pela minha colega de Mestrado Catarina Lisboa e aconteceu dia 17 de maio de 2018. A apresentação foi assistida por todos os colaboradores CAR-Jamor e outros, pertencentes a outros departamentos do IPDJ.

Figura 12- Apresentação Proteção de Dados

Após realizar todos os pontos que apresentei anteriormente procedi à realização de um documento, em Word, que funcionou como esqueleto para o Regulamento interno associado à proteção de dados do CAR-Jamor.

4.2.3. Aquisição de equipamentos CAR-Jamor

A terceira tarefa que realizei no CAR-Jamor, assim como as que se seguem, foram bem menos complexas e surgiram a partir duma oportunidade ou necessidade pontual detetada na organização em questão. Esta tarefa, assim como a anterior, surgiu a pedido de um dos Técnicos Superiores que estava encarregue da aquisição de equipamento útil à monitorização e melhoria do desempenho desportivo dos atletas de alto rendimento.

Para desenvolver esta tarefa tive como ponto de partida uma lista de equipamentos que a organização queria adquirir, todos eles com o intuito de aumentar a performance dos atletas para quem o CAR-Jamor desenvolve os seus serviços. Assim que tive acesso a todos os equipamentos pretendidos comecei por tentar perceber quais os mais necessários e urgentes ao CAR-Jamor, o passo que se seguiu foi perceber qual a finalidade dos mesmos e quais as marcas que o colocavam no mercado. Após perceber quais as principais marcas desenvolvi um estudo de mercado, onde tentei perceber quais as melhores relações em termos de preço/qualidade. Quando consegui retirar estas elações contactei as marcas em questão a partir do endereço de correio eletrónico e realizei os pedidos de orçamentos tendo em conta o material e a quantidade necessária.

Para finalizar a presente tarefa apresentei e reencaminhei para o Técnico Superior todos os orçamentos requeridos, estes foram desenvolvidos para adquirir materiais como o GymAware, correntes para treino entre outros. No decorrer da presente tarefa realizei contactos e pedi orçamentos para obter serviços com o intuito de arranjar material já existente, o que acabou por se verificar no decorrer do meu estágio.

4.2.4. Registo de atletas de Alto Rendimento no eSport e impressão de cartões CAR-Jamor;

A presente tarefa foi muito útil para mim uma vez que nunca tinha trabalhado com um software como o eSport. O eSport é bastante utilizado na gestão de instalações desportivas, este é usufruído por parte de todos os atletas de alto rendimento que treinam e utilizam as instalações do CAR-Jamor. Para que os atletas tenham acesso livre a todos os serviços necessitam de um cartão, a questão é que nem todos os atletas possuíam o mesmo, daqui surgiu a minha tarefa que consistiu na sua edição e impressão.

A tarefa começou por receber a lista de todos os atletas presentes ao plano de alto rendimento que ainda não tinham cartão, assim como as suas informações básicas como o número de telefone, endereço de correio eletrónico, modalidade entre outras.

Quando recebi todas as informações que necessitava criei, no eSport, as suas fichas de atletas com o devido estatuto, de alto rendimento. Assim que as fichas dos atletas ficarão ativas procedi à impressão dos cartões.

Esta tarefa foi desenvolvida várias vezes ao longo do estágio, para atletas de várias modalidades como o triatlo e canoagem.

4.2.5. Reflexão Critica da sala de treino do CAR-Jamor

O CAR-Jamor dispõe de uma sala de treino, espaço privilegiado para o desenvolvimento das várias capacidades biomotoras dos atletas, que funciona com enquadramento técnico especializado em ligação com o laboratório de avaliação e controlo do treino, apoiando os praticantes e as equipas técnicas na prescrição e aconselhamento do processo de treino.

Esta tarefa também surgiu a pedido de um dos Técnicos Superiores encarregues do bom funcionamento da sala de treino do CAR-Jamor e consistiu na realização de uma reflexão critica sobre a mesma. Para cumprir com as necessidades desta tarefa decidi ir para o terreno, neste caso para a sala de treino, e conversar com um dos Técnicos presentes, que me indicou quais os problemas que enfrentava no seu quotidiano.

Após ter noção de tudo o que se passava de menos positivo realizei um documento em Word no qual referi os seguintes pontos críticos:

1. Controlo de Acessos dentro da sala de treino;
2. Registo de presenças em papel, com necessidade de passar para um documento em Excel;
3. Pertences dos atletas depositados dentro da sala de treino, cacifos desaproveitados;
4. Dossiês desorganizados e com mais que uma modalidade;
5. Horários com apenas um técnico na sala de treino (2ª e 5ª de manhã);
6. Áreas com muitos equipamentos e todos muito próximos uns dos outros;
7. Atletas com acompanhamento dos treinadores do clube? Quais os critérios?;
8. Falta de informações sobre a arrumação do material e colocação dos pertences.

Depois de obter os pontos críticos desenvolvi as possíveis soluções:

1. Passar a desenvolver o controlo de acessos fora da sala de treino. Este controlo deve ser desenvolvido por um segurança que deve estar posicionado na zona dos torniquetes, estes devem estar implementados numa zona anterior a todos os serviços (sala de treino, gabinete clinico, avaliação). Com isto poderiam fazer um controlo de acesso geral, a todos os serviços;
2. Os Registos de presenças seriam feitos com base num software (eSport) associado aos torniquetes, estes seriam desbloqueados com o seu cartão único. Os torniquetes teriam uma opção que permitia aos utentes escolher à posteriori qual o serviço que iriam usufruir (sala de treino, avaliação, fisioterapia entre outros);

3. Cacifos com medidas apropriadas para os atletas, a chave seria dada pelo segurança que está nos torniquetes que confere o acesso aos vários serviços do CAR-Jamor;
4. Armário com um dossier por modalidade que iria conter os planos de treino de todos os atletas, estes seriam dados pelos Técnicos presentes na sala, no início do treino e recolhidos no final;
5. Um técnico apenas na sala de treino não consegue dar resposta a todos os atletas de alto rendimento, como tal poderia ser desenvolvido um protocolo com entidades de referência no ensino superior, como é o caso da Faculdade de Motricidade Humana, que possibilitava a entrada de estagiários nos horários mais movimentados;
6. Uma possível solução para este problema poderia passar pela realização de um levantamento dos materiais, que permitia perceber quais os mais procurados por parte dos atletas, consoante as conclusões deste levantamento era possível redefinir a gestão do espaço da sala de treino;
7. Realizar um documento que dita as regras e os vários critérios necessários para que seja possível o acompanhamento dos atletas de alto rendimento, por parte dos seus treinadores;
8. Este problema pode ser contornado com a colocação destas informações em sítios estratégicos como à entrada da sala de treino.

4.2.6. Comunicação CAR-Jamor

Segundo Kunsch (2006) a comunicação tem que ser entendida como parte constituinte da natureza de qualquer organização. Os canais de comunicação, dentro das organizações, são formadas por pessoas que comunicam entre si e que, por meio de processos interativos, viabilizam o sistema funcional para a sobrevivência e consecução dos seus objetivos organizacionais num contexto de diversidades e de transações complexas. Portanto, sem comunicação as organizações não existiriam.

Esta tarefa, assim como as anteriores, surgiu a pedido de uma Técnica Superior, que está encarregue da comunicação do CAR-Jamor, e teve como objetivo perceber como comunicam outras organizações com o seu público-alvo.

Para dar início a esta tarefa comecei por escolher outras organizações de elevadas dimensões, todas elas com claras diferenças entre si, o INSEP Paris, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e o Real Madrid CF. Escolhi o INSEP Paris pois também se trata de um centro de alto rendimento, a Federação Portuguesa de Futebol uma vez que é a Federação mais seguida

por parte da população Portuguesa e o Real Madrid CF porque é um dos clubes com mais seguidores a nível mundial.

Após escolher as organizações defini quais os critérios que faziam sentido recolher na vertente comunicativa, foram eles:

- Canais utilizados para comunicar;
- Que tipo de informação divulgam;
- Com que frequência comunicam;
- Número de seguidores nas plataformas sociais.

De seguida procedi à pesquisa para retirar as informações de todas as organizações escolhidas e apresentei os resultados na seguinte tabela.

Tabela 8- Comunicação INSEP Paris, FPF e Real Madrid CF

Entidades	INSEP – Paris	Federação Portuguesa de Futebol	Real Madrid CF
Canais utilizados	• Site oficial; • Facebook; • Twitter; • Linkedin; • INSEP TV (não esta em funcionamento).	• Site oficial; • Facebook; • Twitter; • Youtube; • Instagram; • Linkedin; • FPF TV (não está em funcionamento).	• Site oficial; • Real Madrid TV; • Facebook; • Twitter; • Youtube; • Instagram; • Linkedin
Tipo de informação divulgada	• Site oficial Informação sobre a organização, desde o projeto institucional, contactos, mapa de acesso, as relações internacionais, o desempenho desportivo, formações, eventos, parcerias, seminários e serviços (alojamento, equipamentos desportivos, restauração, biblioteca, entre outros). Também, é possível encontrar informações sobre as várias modalidades praticadas neste centro de alto rendimento. • Facebook, Vídeos e fotografias sobre competições e eventos realizados.	• Site oficial Informação como os resultados dos jogos dos vários escalões, classificações, árbitros nomeados, vídeos dos golos, eventos que se vão realizar, entrevistas com alguns intervenientes. Nesta página há ainda indicação dos patrocinadores e apoios que dispõe, bem como informações sobre os bilhetes dos jogos. • Facebook Vídeos, desde o aquecimento dos jogos, aos estágios, fotografias dos treinos. São, ainda, criados eventos sobre os vários jogos.	• Site oficial Informação atualizada ao minuto, resultados dos jogos, noticias, vídeos, fotografias, informação sobre as equipas da formação e história do clube. Dão grande destaque à modalidade de futebol e basquetebol. O site está montado não só para atrair os potenciais adeptos, como para manter os mesmos, uma vez que fornece informações orientadas para o futuro do clube. • Real Madrid TV Também disponível ao vivo no site oficial, dão muita visibilidade às camadas nas várias modalidades. Notícias imediatas, entrevistas aos jogadores e

	• Twitter Informações idênticas às do Facebook. • Linkedin, A informação diz respeito essencialmente a seminários e conferências realizadas.	• Twitter A informação utilizada é semelhante à que é colocada no Facebook. • Youtube Vídeos sobre resumos de vários jogos bem como entrevistas antes e após os mesmos. • Instagram Fotografias sobre os estágios, treinos e jogos das várias seleções das mais diversas modalidades (futebol, futsal e futebol praia). • Linkedin, Eventos como conferências, workshops e formações.	repetem alguns dos acontecimentos mais importantes da história do clube. • Facebook Comunicados dos jogadores, excertos dos treinos em direto, os resultados dos jogos, festejos dos jogadores, fotografias e vídeos dos momentos mais marcantes e informações sobre equipamentos e novidades para eventos futuros. • Twitter Informação semelhante á colocada no Facebook, contudo esta plataforma social é menos utilizada que a anterior, não tem tanto alcance/ visibilidade. • Youtube Vídeos dos melhores momentos da história do clube. • Instagram Segunda plataforma social mais utilizada por parte dos adeptos e simpatizantes para seguir o clube, dá a conhecer os melhores momentos do clube através de fotografias e vídeos curtos. • Linkdin Informação a cerca da história do clube e equipa de trabalho com hiperligações para aceder à página pessoal de cada um dos colaboradores. Também colocam fotografias dos atletas, equipa técnica, staff e identificam os patrocinadores oficiais do clube.
Frequência da comunicação	O INSEP Paris utiliza diversos canais para comunicar com a população-alvo, contudo, essa utilização não é muito regular.	A Federação Portuguesa de Futebol utiliza com bastante frequência os diversos canais, disponibilizando diversas publicações por dia. No entanto, observa-se que o Linkedin é a rede social menos ativa.	O Real Madrid utiliza os vários canais para manter atualizados os seus seguidores ao minuto. O canal menos utilizado é o Linkdin.
Número de seguidores	Facebook: 13.736 Twitter: 40.693 Linkedin: 9.153	Facebook: 3 736 046 Twitter: 537440 Youtube: Instagram: 1 762 815 Linkedin: 5.309	Facebook: 108 784 472 Youtube: 3 165 983 Twitter: 30.7 M Instagram: 58,8 M Linkedin: 52.308

O objetivo, de perceber como comunicam outras organizações com o seu público-alvo, foi desta forma alcançado uma vez que consegui perceber quais os canais mais utilizados para comunicar, que tipo de informação divulgam, com que frequência comunicam e qual o número de seguidores nas plataformas sociais.

Através da análise da tabela consegui retirar a ideia de que os canais utilizados por parte das organizações são quase os mesmos, no entanto o INSEP Paris possui menos quando comparado às restantes organizações.

No que diz respeito à informação divulgada, cheguei à conclusão que, apesar de muitas semelhanças, o Real Madrid CF consegue divulgar mais informação em todas as plataformas sociais. Estas informações estão relacionadas com curiosidades dos jogadores, orientações para o futuro e utilizam bastante os momentos marcantes do clube no mundo por via de fotografias e vídeos.

O clube espanhol também é a organização que comunica com mais frequência, a informação é atualizada ao minuto principalmente através de duas plataformas sociais, o Facebook e o Instagram.

O Real Madrid CF é o líder no que diz respeito ao número de seguidores, como era de esperar, uma vez que é uma das maiores potencias desportivas a nível mundial se não a melhor.

5. Conclusão

Analisando retrospetivamente o meu estágio profissionalizante do Mestrado em Gestão do Desporto, da Faculdade de Motricidade Humana, considero que tive uma experiência muito positiva, que contribuiu a vários níveis para a minha formação profissional, não só por via da consolidação de conhecimentos teóricos, como a aquisição de competências práticas fundamentais para a minha prática de Gestão futura.

O estágio, através do alcance de todos os objetivos traçados, contribuiu para que eu conhecesse grande parte da dinâmica e procedimentos necessários à manutenção e desenvolvimento de uma entidade com as caraterísticas do IPDJ, nomeadamente nas duas áreas onde a minha intervenção foi direta, DIAA e CAR-Jamor.

Na DIAA tive como objetivo a realização de duas tarefas, ambas muito teóricas, no entanto, a segunda, manual de procedimentos, foi a mais difícil de realizar durante todo o meu processo de estágio, uma vez que não tive qualquer base teórica. O meu percurso na DIAA fez-me perceber que é crucial encontrar aspetos diferenciadores nos serviços que a nossa organização disponibiliza, para que nos possamos distinguir da concorrência sempre com o intuito de realçar as nossas vantagens competitivas. A DIAA, por via do manual de procedimentos, também me transmitiu noções muito importantes uma vez que, a partir da sua realização, percebi tudo o que se faz neste Departamento, do vértice estratégico até ao centro operacional. A oportunidade de exercer um elevado grau de autonomia e responsabilidade em ambas as tarefas contribuíram bastante para o meu crescimento enquanto Gestor desportivo.

Relativamente às tarefas desenvolvidas no CAR-Jamor, estas assumiram especial relevância, pela quantidade de conhecimento que me foi passado por parte de todos os Técnicos Superiores e Orientador Institucional. De todas as tarefas realizadas tenho que destacar a que desenvolvi na área da proteção de dados, pois foi uma tarefa que tive o prazer de apresentar a toda a equipa CAR-Jamor, tendo sido um sucesso. Com a realização da mesma consegui perceber quais os cuidados a ter durante o processo de recolha de dados dos clientes, e quais os procedimentos necessários para precaver a organização de eventuais infrações do regulamento em vigor. A tarefa que correspondeu à aquisição de equipamento desportivo também foi importante para mim, pois obrigou-me a estabelecer ligação com várias entidades o que acabou por ter um impacto muito positivo na minha capacidade comunicativa, que reconheço como algo cada vez mais importante em qualquer mercado de trabalho.

Referências

Bilhim, J. A. (2006). *Teoria Organizacional: Estruturas e Pessoas* . Lisboa: ISCSP.

Biscaia, R., Menezes, V., & Correia, A. (2014). *Lições de Marketing do Desporto.* Editora Universitária da EFPE.

Daft, R. (2002). *Teoria e Projeto das Organizações.* São Paulo: Pioneira.

Handy, C. (1991). *Deuses da Gestão.* Lisboa: Edições CETOP.

Kunsch, M. M. (2006). *Comunicação Organizacional Estratégica.* São Paulo: Summus Editorial.

Lacombe, F. (2006). *Admistração- Principios e Tendências.* São Paulo: Saraiva.

Maximiano, A. C. (1992). *Introdução a administração* . São Paulo : Editora Atlas.

Mintzberg, H. (1989). *Inside our Strange World of Organizations.* London: The Free Press.

Mintzberg, H. (1992). *Estrutura e Dinâmica das Oganizações* . Lisboa: Dom Quixote.

Morgan, G. (1986). *Images of Organizations.* London: Sage.

Pires, G. (2001). *Desenvolvimento Organizacional* .

Pires, G. (2007). *Agôn - Gestão do Desporto, O Jogo de Zeus* . Porto: Porto Editora .

Rocha, M. (2015). *Análise Organizacional.* Rio de Janeiro: Estácio.

Teixeira, S. (2011). *Gestão das Organizações.* Lisboa: Verlag Dashöfer Edições Profissionais, Unip.,Lda.

Zeithaml, V., Berry, L., & Parasuraman, A. (1996). The Behavioral Consequences of Service Quality. *Journal of Marketing*, 31-46.

Anexos

Anexo I – Informação das Piscinas analisadas

	Piscinas						
	Jamor	**Municipal do Casal Vistoso**	**Piscina dos Anjos (arroios)**	**Municipal de Linda-a- Velha**	**Municipal de Outurela**	**Piscina do Restelo**	**Piscina Municipal do Oriente**
Orientação	Desporto de alto rendimento, desporto federado e desporto de lazer.	Apoio à Natação Curricular, regime de aulas ou de utilização livre.	Prática de atividades aquáticas e proporciona bons momentos de lazer.		Prática de Natação para todas as idades.	Competição e Aprendizagem.	Qualidade de vida dos utilizadores
Equipamento	- Piscina Olímpica; - Piscina de 25mx20mx1,30m de profundidade (fundo amovível até 5 m) - Torre de saltos (10m, 7.5m, 5m, 3m e 1m e trampolins de 3m e 1m de altura) - Auditório/ sala de conferências; - Bar/Cafetaria; - 3 Parques de estacionamento.	- 1 Tanque de competição 25m x 20m elevador hidráulico 1,20m, 10 pistas; - Racódromo;	- Piscina de 25mx12mx1,20m de profundidade; - 3 Balneários (fem, masc infantil).	- 1 Tanque de 17m x 8m (com profundidade de 0,40 m até 1,65 m); - Zonas de apoio complementar como uma sala com visibilidade para o plano de água.	- 1 Piscina de 25 m x 12,5 m (com profundidade de 1,30m até 2,50 m); - 1 Piscina de 12,5 m x 6 m (com profundidade de 1 m).	- 1 Tanque de competição 25mx12,5m (elevador hidráulico 1,10m- 1,90m) 6 pistas; - Tanque de aprendizagem 12,5mX 8mX (profundidade 0,8m a 0,9m) 3 pistas.	- 1 Piscina competição; - 1 Tanque de aprendizagem;
Serviços	- Natação Pura; - Hidroginástica; - Hidroterapia; - Natação para Bebés.	- Utilização Livre; - Acesso ao Racódromo; - Natação; - Hidroginástica; - Aulas de grupo.	- Natação para Bebés; - Natação para crianças; - Natação para adultos; - Regime Livre; - Hidroterapia; - Hidroginástica;	- Festas de aniversário; - Hidroginástica; - Natação; - Natação para bebés; - Utilização Livre.	- Cardiofitness; - Festas de aniversário; - Hidroginástica; - Hidroterapia; - Mergulho; - Musculação; - Natação; - Natação para bebés; - Natação sincronizada; - Pólo aquático; - Power Deep.	- Natação para crianças; - Natação para Bebés; - Natação para adultos; - Aquafitness; - Hidroginástica; - Hidroterapia; - Cross Swim Fit;	- Natação Bebés; - Natação para crianças; - Natação para adultos; - Aquafitness; - Aquadeep; - Hidrodeep; - Hidroginastica; - Utilização Livre
Horário	07h00- 22h00 Sáb 08h16-18h00 Dom 08h00-13h00	08h00- 21h30 Sáb 08h00-19h00 Dom 09h00-19h00 Encerrados todos os Feriados	08h00- 19h15	08h002-1h00 Sábados e Domingos das 09.00h às 13.00h	2ª-6ª feira das 7.45h às 21h00 Sábados e Domingos das 9.00h-13.00h	2ª-6ª feira das 7.45h às 21h30 Sábados e Domingos das 08h45-19h00 Feriados 09h00-19h00	**2ª a 6ª feira -** 7h45 às 21h30 **Sábado -** 8h30 às 19h00 **Domingo -** 9h00 às 19h00

Preçário	- Pouco acessível na pagina on-line; - Consultar no outro DOC;	- Mais acessível; renovação anual mais barata (16,90€); - Utilização livre pagamento por hora e não carece de renovação anual; 2ª a 6ª feira até às 17h00 (adultos 1,80€; 3-17 anos/ cartão jovem 1,35€; reformados/ pensionistas aposentados 0.90€);	- Acessível; - Mais barato 10€ média;			O preço depende da faixa etária e por acordo que o cliente possui, em media é significativamente mais barato.	Não refere, Preocupação da gestão da piscina em apoiar os grupos mais carenciados -» taxas de utilização reduzidas.
Aspetos Diferenciadores		Possui acordo (descontos) com Cartão Jovem e para reformados/ pensionistas aposentados/ trabalhadores CML; Programas: - Centro municipal de marcha e corrida; - Lisboa sabe nadar.	- Opções de pagamento trimestral (descontos); - Atividades temáticas nas épocas festivas; - Festivais de natação; - Jogos de Polo aquático; - Aluguer de pistas c/ sem técnico; - Preçário/ Horários em Inglês. - Descontos Familiar 5% na mensalidade. Não se paga renovação	- Aluguer para festas de anos; - Não se paga renovação	Número de atividades (Cardiofitness, Musculação, Mergulho, natação sincronizada e polo aquático) e festas de aniversário. - Não se paga renovação	Abre aos feriados, fim-de-semana com horário extenso; Dicas de transporte no site; Descontos para pessoas com deficiência (superior a 70%) e para elementos cujo agregado familiar seja igual ou inferior a 419, 22€. Acordo com cartão jovem, descontos para reformados etc. Packs para aulas individuais para Natação e Hidroterapia.	Aberta a primeira quinzena de Agosto apenas para utilização livre. Posicionamento muito bem construído. Preocupação da gestão da piscina em apoiar os grupos mais carenciados -» taxas de utilização reduzidas. - Objetivos por níveis de aprendizagem.

	Piscinas					
	INATEL	**Instalações J.F Benfica (Boavista)**	**Clube Oriental de Lisboa (Vale Fundão)**	**Piscina de Alfama**	**Piscina Municipal de Barcarena**	**Piscina Municipal Santa Clara**
Orientação	Aprendizagem e aperfeiçoamento.	Melhorar bem-estar físico	Aprendizagem e competição.		Prática de Natação.	Competição, aprendizagem e recreação.
Equipamento	- 1 Piscina com 25m x 15m profundidade de 1,1 m a 2,1 m; - 1 Piscina com 15m x 8m a 1,2m.	- 1 Piscina 25m, 5 pistas	- 1 Piscina de 25m x12,5m com elevador hidráulico (1,20m a 1,60m) 6 pistas; - 1 Tanque de aprendizagem 12,5m x 8m com rampa de acesso (profundidade Variável 1,05 m a 1,20m 3 pistas.	- piscina 16,70m x 7m profundidade variável- 0, 90m a 1,06m 3 pistas.	- 1 Piscina 25m x 12,5m (com profundidade de 1,20 m até 1,85 m); - 1 Piscina 16,6m x 6m (com profundidade de 0,60m até 0,90 m).	- 1 Tanque 25m x 12,5m - com elevador hidráulico 1,20m a 1,60 m Pistas – 6; - 1 Tanque de aprendizagem 12,5m x 8m - com rampa de acesso Profundidade 1,05m a 1,20m Pistas – 3.
Serviços	- Manutenção; - Fit; - Express; - Spinning; - Hidro; - Natação; - Familia; - Estudante; - Hidroterapia; - Sala de Exercício; - Avaliação Premium; - Serviço de PT. Complementares	- Natação Livre; - Hidroginástica; - Natação para crianças; - Natação Adultos; - Cross Swim FIT; - Hidroterapia; - Treino personalizado.	- Natação; - Hidroginástica; - Hidroterapia; - Hidrobike; - Aquafitness; - Aquadeep.		- Natação para Bebés; - Apneia; - Adaptação ao meio aquático; - Aprendizagem; - Aperfeiçoamento; - Hidroginástica; - Hockey Sub aquático; - Festas de aniversário; - Natação Sincronizada; - Utilização Livre.	- Natação (bebés, crianças e adultos) - Hidroginástica - Aquafitness - Aquadeep - Zumba - Festas de Aniversário
Horário	07h00- 22h30 Sáb, Dom e Feriados 09h00-20h00	08h00- 21h30	07h00- 22h30 Sáb, Dom e Feriados 09h00-19h15 Dom e Feriados 08h45 as 13h15	08h00- 21h15 Sáb, Dom e Feriados 09h00-19h00	08h00- 21h00 Sáb, Dom 09h00-13h00	7:45 às 21:30 Fins de semana: das 9:00 às 19:00.
Preçário	Mais barato, media 4€	Ligeiramente mais barato 2/3€ media.	Taxa de inscrição 22,30€			Preços variam consoante a faixa etária do utente. Atividades todas com o mesmo preço. Inscrição anual 25€ renovação 18€. Cartão Livre transito 25€ ou 18€ (faixa etária). Bem mais barato (acessível) 10€ media

Aspetos Diferenciadores	Descontos pagamentos trimestrais 4% e de época 7%. Para quem se inscreve na época desportiva. Hidroterapia casos individuais. Inscrição 20€ e renovação obrigatória 15€. Cartão Duo e Trio (duas e três modalidades complementares).	Possui pacotes com 4x semana. Inscrição 25€ Renovação 15€.	Possui disponibilidade de pacotes 6x semana e há possibilidade de comprar avulso aulas de Hidro etc. Descontos para Cartão Jovem e Reformados. Personal treiner. Compra de 10 senhas oferta de 1.		Este espaço tem a particularidade de ser convertível podendo apresentar-se descoberto ou coberto consoante as condições climatéricas. Atividades Hockey Sub aquático e horários com descontos na mensalidade, 2ª e 4ª, apenas 2ª. Ficha de inscrição disponível on-line.	Descontos: - Cartão Jovem; - Autarcas e funcionários das autarquias. - Residentes da Freguesia 15%. 5 Aulas por semana Aulas para Bebés 2 x semana.

	Piscinas		
	Campo de Ourique (G.C.Português)	**Complexo de Piscinas Estádio Universitário**	**Complexo de piscinas Rio maior**
Orientação	Aprendizagem, aperfeiçoamento (melhoria da qualidade de vida).	Promoção do desporto, da atividade física, da saúde, do bem-estar e do lazer.	Divide-se em dois, tem condições para potenciar a competição de alto nível, aprendizagem e recreação/ lazer.
Equipamento	- 1 Piscina de 25 metros, com seis pistas; - 1 Tanque de Aprendizagem (12m x 8m); - Parque de estacionamento gratuito, para cerca de 80 viaturas; - Bar e Esplanada, com serviço de refeições ligeiras.	- 1 Piscina de 50m x25m com uma profundidade de 2 metros a 2,2 metros; - 1 Piscina de 25m x12,5m, com profundidade de 0,9 metros a 1,3 metros com rampa de acesso para deficientes motores; - 1 Tanque de aprendizagem e recreio 11x5,5m, com profundidade de 0,9 metros; - Sala de exercício com 250 m^2; - 2 Estúdios com 40 m^2 cada.	- 1 Piscina 50m; - 1 Piscina de 25m; - 1 Tanque de aprendizagem; - Tanque de saltos; - Piscina Exterior de Lazer. Tecnologia de ponta.
Serviços	- Hidroginástica (Sénior, Power, Deep e para Pré e Pós-Parto); - Hidroterapia; - Intervenção Terapêutica; - Reabilitação e PT's - Natação para adultos, Crianças e Bebés.	- Natação para Bebés; - Natação para crianças; - Natação para adultos; - Natação Sincronizada; - Polo Aquático; - Hidroginástica; - Hidrodeep; - Hidrobike; - Recoopera; - Personal Trainer.	- Natação para bebés; - Adaptação ao meio aquático; - Natação pura (crianças e adultos); - Polo aquático; - Natação especial; - Hidroginástica; - Hidroterapia.
Horário	07h30- 21h30 Sáb 08h30-18h30 Dom 08h30-13h30	06h30- 22h00 Hora de almoço (14h15 as 15h45) Sáb 08h00-19h00	2ª a 6ª das 8h00 às 22h30 Sábados, das 9h00 às 19h00
Preçário	Livre-trânsito mensal (restrito a dias semanais e horas); Inscrição 22,30€ renovação anual 16,90; Atividades todas ao mesmo preço. Mais acessível +/- 10 €	Ligeiramente mais caro, no entanto só foram comparados 2 serviços (utilização livre e natação para bebés).	Mais acessível 10€ em media.
Aspetos Diferenciadores	Posicionamento bem definido. Possibilidade de experimentar grátis aula/ modalidade. Descontos, cartão Jovem, fregueses de campo de ourique, pensionistas, reformados e aposentados. Preços das mensalidades por faixa etária. Possibilidade de pagamento anual. Livre transito de hidroginástica.	Dicas de transporte no site. Descontos para estudantes e trabalhadores do Ensino Superior. Existência de HappyHour para utilização livre e natação para bebés/ crianças.	Possui aulas individuais de Natação pura, Hidroginástica e Hidroterapia. Aluguer de espaços. Hidroterapia, preços variam consoante o número de alunos. Os preços diferem (adaptação pura) por escalões etários. Possuem livre transito de Natação pura e Hidroginástica ate 6 aulas.

Anexo II – Preçário Detalhado de todas as Piscinas analisadas

	Piscinas						
	Jamor	**Municipal do Casal Vistoso**	**Piscina dos Anjos (arroios)**	**Municipal de Linda-a- Velha**	**Municipal de Outurela**	**Piscina do Restelo**	**Piscina Municipal do Oriente**
Renovação anual	- 28,50€; - A partir de março 17,00€;	- 16,90€	Não se paga renovação	Não se paga renovação	Não se paga renovação	- 17,45€.	---------- --
Inscrição (1ªvez)	- Época desportiva (Setembro a Junho) 37,00€; - Março a Julho 18,00€	- 22,30€	- Novo utente 30,00€; - Utente antigo 20,00€	---------- ---	---------- ---	- 23€.	---------- --
Cartão de utente	- 2ªvia 5,00€.	- 2ªvia 5,40€.	3,00€	---------- ---	---------- ---	- 2ªvia 5,60€.	---------- --
Natação Pura	- 1x semana 23,00€; - 2x semana 32,00€; - 3x semana 38,20€.	**Adultos:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. **3 Aos 17 anos/ cartão jovem:** - 1x semana 13,58€; - 2x semana 20,78€; - 3x semana 24,83€. **Reformados/ Pensionistas etc:** - 1x semana 9,05€; - 2x semana 13,85€; - 3x semana 16,55€.	**Crianças Pagamento mensal:** - 1x semana 12,50€; - 2x semana 22,50€; - 3x semana 30,00€. **Crianças Pagamento Trimestral:** - 1x semana 36,00€; - 2x semana 65,00€; - 3x semana 86,00€. **Crianças (Sábados) Pagamento mensal:** - 20,00€. **Crianças (Sábados) Pagamento trimestral:** - 54,00€. **Adultos pagamentos mensal:** - 1x semana 15,00€; - 2x semana 25,00€; - 3x semana 33,00€.	---------- ---	---------- ---	**Menor ou igual a 17 anos /Cartão Jovem:** - 1x semana 14,00€; - 2x semana 21,40€; - 3x semana 25,60€. **Maior ou igual a 18 anos /Cartão Jovem:** - 1x semana 18,65€; - 2x semana 28,55€; - 3x semana 34,10€. **Reformados etc:** - 1x semana 9,33€; - 2x semana 14,28€; - 3x semana 17,05€.	---------- --

			Adultos pagamentos Trimestral: - 1x semana 43,00€; - 2x semana 72,00€; - 3x semana 94,00€.				
Hidroginástica	- 1x semana 28,20€; - 2x semana 37,50€; - 3x semana 40,50€.	**Adultos:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. **3 Aos 17 anos/ cartão jovem:** - 1x semana 13,58€; - 2x semana 20,78€; - 3x semana 24,83€. **Reformados/ Pensionistas etc:** - 1x semana 9,05€; - 2x semana 13,85€; - 3x semana 16,55€.	**Pagamentos mensal:** - 1x semana 15,00€; - 2x semana 25,00€; - 3x semana 33,00€. **Pagamentos Trimestral:** - 1x semana 43,00€; - 2x semana 72,00€; - 3x semana 94,00€.	---------- ---	---------- ---	**Menor ou igual a 17 anos/ Cartão Jovem:** - 1x semana 14,00€; - 2x semana 21,40€; - 3x semana 25,60€. **Maior ou igual a 18 anos/ Cartão Jovem:** - 1x semana 18,65€; - 2x semana 28,55€; - 3x semana 34,10€. **Reformados etc:** - 1x semana 9,33€; - 2x semana 14,28€; - 3x semana 17,05€.	---------- --
Hidroterapia	**Natação adaptada:** - 1x semana 36,50€; - 2x semana 42,50€; - 3x semana 40,50€. **Natação Terapêutica:** - 2x semana 42,50€. Reabilitação: - 2x semana 35,50€. **Exercício Pré-Parto:** - 2x semana 35,50€. **Exercício Pós-Parto:** - 2x semana 35,50€. **Correção Postural:** - 35,00€.	---------- --	---------- --	---------- ---	---------- ---	- 1x semana 30,00€; - 2x semana 40,00€; - 3x semana 45,00€.	---------- --

	Pilates Clínico: - 2x semana 37,50€; - 3x sema 40,50€.						
Natação para Bebés	- 1x semana 28,00€	---------- --	Sábados: - 30,00€.	---------- ---	---------- ---	---------- --	---------- --
Utilização Livre	**(90 min)** **Utentes com inscrição:** - Dias uteis 07:00- 10:00/ 12:00- 14:00/ 17:00- 22:00- 2,75€ - Dias uteis 10:00- 12:00/ 14:00- 17:00- 2,00€; Sábados e domingos 2,75€. **Utentes sem inscrição**: - Dias úteis, sábados e domingos 6,20€ **Sauna** - Desporto Federado 5,00€; - Outros utentes 7,00€	**(valor por hora 60min)** **Adultos:** - 2ª a 6ª feira até as 17h00 1,80€; - 2ª a 6ª feira após as 17h00 2,30€; - Fins-de-semana e feriados 2,30€. **3 Aos 17 anos/ cartão jovem:** - 2ª a 6ª feira até as 17h00 1,35€; - 2ª a 6ª feira após as 17h00 1,73€; - Fins-de-semana e feriados 1,73€. **Reformados/ Pensionistas/ em situação de reserva:** - 2ª a 6ª feira até as 17h00 0,90€; - 2ª a 6ª feira após as 17h00 1,15€; - Fins-de-semana e feriados 1,15€.	**(valor por hora 60min)** 1 Hora- 1 senha: - 3,00€. 10 Senhas: - 27,50€	---------- ---	---------- ---	2ª a 6ª até 17h **Menor ou igual a 17 anos/ Cartão Jovem:** - 1,39€. **Maior ou igual a 18 anos/ Cartão Jovem:** - 1,85€. **Reformados etc:** - 0,93€. 2ª a 6ª após 17h fins-de-semana e feriados **Menor ou igual a 17 anos/ Cartão Jovem:** - 1,80€. **Maior ou igual a 18 anos/ Cartão Jovem:** - 2,40€. **Reformados etc:** - 1,20€.	---------- --
Outros serviços/ Programas		**Aulas de Grupo Adultos:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€.	**Aluguer de Pista/ Sessão:** - Com técnico 25,00€; - Sem Técnico 20,00€.	---------- ---	---------- ---	**Aquafitness** **Menor ou igual a 17 anos /Cartão Jovem:** - 1x semana 14,00€; - 2x semana 21,40€;	---------- --

		3 Aos 17 anos/ cartão jovem: - 1x semana 13,58€; - 2x semana 20,78€; - 3x semana 24,83€. **Reformados/ Pensionistas etc:** - 1x semana 9,05€; - 2x semana 13,85€; - 3x semana 16,55€. **Rocódromo:** - 2,30€ (90min de utilização) **Programas:** - Centro Municipal de marcha e Corrida 5,40€ (90min de utilização)); - Lisboa Sabe Nadar 40 min de utilização gratuito.				- 3x semana 25,60€. **Maior ou igual a 18 anos /Cartão Jovem:** - 1x semana 18,65€; - 2x semana 28,55€; - 3x semana 34,10€. **Reformados etc:** - 1x semana 9,33€; - 2x semana 14,28€; - 3x semana 17,05€. **PT Aulas Individuais Natação:** - Pack 1 (25,00€); - Pack 5 (112,50€); - Pack 10 (210,00€). **Hidroterapia:** - Pack 1 (21,00€); - Pack 5 (95,00€); - Pack 10 (175,00€).	

	Piscinas						
	INATEL	**Instalações J.F Benfica (Boavista)**	**Clube Oriental de Lisboa (Vale Fundão)**	**Piscina de Alfama**	**Piscina Municipal de Barcarena**	**Piscina Municipal Santa Clara**	**Campo de Ourique (G.C.Português)**
Renovação anual	- 15€.	- 15€.	----------	----------	----------	- 18,00€.	- 16,90€.
Inscrição (1ªvez)	- 20€.	- 25€.	- 22,30€.	----------	----------	- 25,00€.	- 22,30€.
Cartão de utente	----------	- 5,00€ (novas inscrições de natação livre e/ou em caso de extravio)	----------	----------	----------	----------	
Natação Pura	Formação: - 1x semana 19,50€; - 2x semana 29,90€; - 3x semana 39,90€.	- 1x semana 20,00€; - 2x semana 28,00€; - 3x semana 33,00€	**Sem desconto:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. - 4x semana 38,30€; - 5x semana 43,50€; - 6x semana 48,70€. **Menos 17 anos cartão Jovem ou sócios:** - 1x semana 13,58€; - 2x semana 20,78€; - 3x semana 24,83€. - 4x semana 38,72€; - 5x semana 32,63€; - 6x semana 36,53€. **Reformados/ Funcionários CML:** - 1x semana 9,05€; - 2x semana 13,85€; - 3x semana 16,55€. - 4x semana 19,15€; - 5x semana 21,75€; - 6x semana 24,35€.	----------	----------	**Crianças 4- 17 anos ou Cartão Jovem:** - 1x semana 15,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 26,00€. - 4x semana 33,00€; - 5x semana 40,00€; **18- 64 Anos inclusive:** - 1x semana 20,00€; - 2x semana 29,00€; - 3x semana 35,00€. - 4x semana 44,00€; - 5x semana 55,00€; **Superior a 65 anos inclusive autarcas e funcionários das mesmas:** - 1x semana 13,00€; - 2x semana 19,00€; - 3x semana 22,00€. - 4x semana 29,00€; - 5x semana 36,00€;	**Pagamento Mensal:** - 1x semana Pensionistas, reformados e aposentados 9,05€; - 1x semana, fregueses de campo de Ourique 12,67€; - 1x semana até aos 18 anos 13,58€; - 1x semana 18,10€; - 2x semana pensionistas etc 13,85€; - 2x semana fregueses de campo de Ourique 19,39€; - 2x semana até 18 anos 20,78€; - 2x semana 27,70; - 3x semana pensionistas 16,55€; - 3x semana fregueses 23,17€; - 3x semana até 18 anos 24,83€; - 3x semana 33,10€. Pagamento Anual: - 1x semana Pensionistas, reformados e aposentados 90,50€;

							- 1x semana, fregueses de campo de Ourique 126,70€; - 1x semana até aos 18 anos 136,00€; - 1x semana 181,00€; - 2x semana pensionistas etc 138,50€; - 2x semana fregueses de campo de Ourique 193,90€; - 2x semana até 18 anos 208,00€; - 2x semana 277,00€; - 3x semana pensionistas 165,00€; - 3x semana fregueses 231,70€; - 3x semana até 18 anos 248,00€; - 3x semana 331,00€. **Pré- Competição:** - 45 min 30,00€; - 90 min 40,00€. **Masters:** - Parcial 35,00€; - Total 40,00€.
Hidroginástica	- 3x semana 27,00€	- 1x semana 20,00€; - 2x semana 28,00€; - 3x semana 33,00€	- 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. - 4x semana 38,30€; - 5x semana 43,50€; - 6x semana 48,70€.	---------- ---	---------- --	**Crianças 4- 17 anos ou Cartão Jovem:** - 1x semana 15,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 26,00€. - 4x semana 33,00€; - 5x semana 40,00€; **18- 64 Anos inclusive:** - 1x semana 20,00€; - 2x semana 29,00€; - 3x semana 35,00€. - 4x semana 44,00€; - 5x semana 55,00€;	**Pagamento Mensal:** - 1x semana Pensionistas, reformados e aposentados 9,05€; - 1x semana, fregueses de campo de Ourique 12,67€; - 1x semana até aos 18 anos 13,58€; - 1x semana 18,10€; - 2x semana pensionistas etc 13,85€; - 2x semana fregueses de campo de Ourique 19,39€; - 2x semana até 18 anos 20,78€;

						Superior a 65 anos inclusive autarcas e funcionários das mesmas: - 1x semana 13,00€; - 2x semana 19,00€; - 3x semana 22,00€. - 4x semana 29,00€; - 5x semana 36,00€;	- 2x semana 27,70; - 3x semana pensionistas 16,55€; - 3x semana fregueses 23,17€; - 3x semana até 18 anos 24,83€; - 3x semana 33,10€. Pagamento Anual: - 1x semana Pensionistas, reformados e aposentados 90,50€; - 1x semana, fregueses de campo de Ourique 126,70€; - 1x semana até aos 18 anos 136,00€; - 1x semana 181,00€; - 2x semana pensionistas etc 138,50€; - 2x semana fregueses de campo de Ourique 193,90€; - 2x semana até 18 anos 208,00€; - 2x semana 277,00€; - 3x semana pensionistas 165,00€; - 3x semana fregueses 231,70€; - 3x semana até 18 anos 248,00€; - 3x semana 331,00€.
Hidroterapia	- 2x semana 33,90€; - 3x semana 38,90€.	---------- --	**Hidroterapia/ Pré e Pós Parto:** - 1x semana 21,00€; - 2x semana 30,00€; - 3x semana 35,00€. - 4x semana 40,00€; - 5x semana 45,00€; - 6x semana 50,00€. **Para Sócios:**	---------- ---	---------- --	---------- --	Hidro Barrigas: - 1x semana 30,00€; -2x semana 45,00€

			- 1x semana 15,75€; - 2x semana 22,50€; - 3x semana 26,25€. - 4x semana 30,00€; - 5x semana 33,75€; - 6x semana 37,50€.				
Natação para Bebés	- 1x semana 24€	---------- --	---------- --	---------- ---	---------- --	**12 A 48 meses:** - 1x semana 17,00€; - 2x semana 25,00€;	
Utilização Livre	**Exclusivo para aprendizagem e aperfeiçoamento adultos:** - 1x semana 19,50€; - 2x semana 29,90€; - 3x semana 39,50€.	**60 min (2ª a 6ª até 17:00):** - 2,50€. **Livre-trânsito mensal:** - 20,00€; **Livre-trânsito mensal (h de almoço 2ª a 6ª 12:30- 16:15):** - 10,00€	**Valor estipulado para 45 min.** **Adultos:** - 2ª a 6ª até as 17h00 1,80€; - 2ª a 6ª após as 17h00 2,30€; - Fins-de-semana e Feriados 2,30€ **Menos 17 anos cartão jovem ou sócios:** - 2ª a 6ª até as 17h00 1,35€; - 2ª a 6ª após as 17h00 1,73€; - Fins-de-semana e Feriados 1,73€ **Reformados Funcionários CML:** - 2ª a 6ª até as 17h00 0,90€; - 2ª a 6ª após as 17h00 1,15€; - Fins-de-semana e Feriados 1,15€	---------- ---	---------- --	**Até 17 anos ou com cartão jovem:** - 2ª a 6ª das 8 às 17h00 1,50€; - 2ª a 6ª após as 17h00 2,00€; - Fins-de-semana e Feriados 2,00€ **18 A 64 anos:** - 2ª a 6ª das 8 às 17h00 2,00€; - 2ª a 6ª após as 17h00 2,50€; - Fins-de-semana e Feriados 2,50€ **Superiores a 65 anos (inclusive) autarcas e funcionários das autarquias:** - 2ª a 6ª das 8 às 17h00 1,30€; - 2ª a 6ª após as 17h00 1,70€; - Fins-de-semana e Feriados 1,70€	**Valor por hora** - 2ª a 6ª após 17h00, sáb e dom 2,30€; - Crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, 2ª a 6ª após 17h, sáb e dom 1,73€; - Fregueses de campo de Ourique 2ª a 6ª após 17h, sáb e dom 1,61€; - Pensionistas, reformados e aposentados, seg a sex após 17h 1,15€; - 2ª A 6ª até as 17h00 1,80€; - Crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, 2ª a 6ª até 17h 1,35€; - Fregueses de campo de Ourique, 2ª a 6ª até 17h 1,16€; - Pensionistas, reformados e aposentados, seg a sex até 17h 0,90€; - Livre transito mensal (2ª a 6ª até 17h sab e dom) 15,00€; Livre transito mensal (pensionistas … até 17h) 12,50€.

Outros serviços/ Programas	**Hidroterapia Casos individuais:** - 1x semana 51,90€; - 2x semana 62,90€. Avaliação Premium: - 20€. Serviço de PT: - Consultar carteira de treinadores pessoais.	**Cedência de pista individual 60 min (2ª a 6ª até 17:00):** - 20,00€. **Cedência de pista individual 60 min (2ª a 6ª apos 17:00 e fim de semana):** - 25,00€. **Fora de hora de funcionamento (60 min):** - 50,00€	**Aquafitness:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. - 4x semana 38,30€; - 5x semana 43,50€; - 6x semana 48,70€. **Aquadeep:** - 1x semana 18,10€; - 2x semana 27,70€; - 3x semana 33,10€. - 4x semana 38,30€; - 5x semana 43,50€; - 6x semana 48,70€. **Aula avulso (Natação adultos):** - 5,00€; - Menos 17 anos cartão jovem 3,75€; - Reformados????. **Aula avulso Hidroterapia:** - 6,00€; - Sócios 4,50.	---------- ---	---------- --	**Aquaftness e Aquadeep:** **Crianças 4- 17 anos ou Cartão Jovem:** - 1x semana 15,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 26,00€. - 4x semana 33,00€; - 5x semana 40,00€; **18- 64 Anos inclusive:** - 1x semana 20,00€; - 2x semana 29,00€; - 3x semana 35,00€. - 4x semana 44,00€; - 5x semana 55,00€; **Superior a 65 anos inclusive autarcas e funcionários das mesmas:** - 1x semana 13,00€; - 2x semana 19,00€; - 3x semana 22,00€. - 4x semana 29,00€; - 5x semana 36,00€;	**Festas de aniversário:** Sábado- 200€; Domingo- 225,00€. (Valor pode alterar por numero e idade das crianças.) **Intervenção terapêutica e reabilitação:** Aula individual- 25,00€; Aula de grupo- 15€ por pessoa. **Treino Personalizado: Adultos (60 min):** <u>Individual:</u> - 1 Sessão 40€; - 10 Sessões 400€. <u>Pares:</u> - 1 Sessão 27,50€X 2; - 10 Sessões 275€X 2€. <u>3 Pessoas:</u> - 1 Sessão 24€X 3; - 10 Sessões 240€X 3. **KIDS (45min):** <u>Individual:</u> - 1 Sessão 26€; - 10 Sessões 260€. <u>Pares:</u> - 1 Sessão 20,00€X 2; - 10 Sessões 200€X 2€. <u>3 Pessoas:</u> - 1 Sessão 17€X 3; - 10 Sessões 170€X 3. **BABY (30min):** <u>Individual:</u> - 1 Sessão 23€; - 10 Sessões 230€. <u>Pares:</u> - 1 Sessão 18,00€X 2;

							- 10 Sessões 180€X 2€. <u>3 Pessoas:</u> - 1 Sessão 15€X 3; - 10 Sessões 150€X 3. (Na compra de 10 sessões oferecem uma)

	Piscinas	
	Complexo de Piscinas Estádio Universitário	**Complexo de piscinas Rio maior**
Renovação anual	----------	----------
Inscrição (1ªvez)	----------	- Inscrição 8,00€; - Reinscrição 5,00€.
Cartão de utente	----------	2ª Via 5,00€
Natação Pura	**Filhos de estudantes e trabalhadores do ensino superior** - Crianças a partir dos 4 anos 1x semana 24€; - Crianças a partir dos 4 anos 2x semana 32€. **Outros:** - Crianças a partir dos 4 anos 1x semana 30€; - Crianças a partir dos 4 anos 2x semana 39€.	**Crianças (3-5 anos):** - 1x semana 10,50€; - 2x semana 17,50€; - 3x semana 20,00€. - 4x semana 25,00€. (6-12 anos): - 1x semana 12,00€; - 2x semana 20,00€; - 3x semana 22,00€. - 4x semana 30,00€. Mais de 17 anos: - 1x semana 13,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 27,50€. - 4x semana 35,00€.
Hidroginástica	----------	Mais de 17 anos: - 1x semana 13,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 27,50€. - 4x semana 35,00€.

Hidroterapia	----------	Mais de 17 anos: **1 Aluno:** - 1x semana 30,00€; - 2x semana 55,00€; - 3x semana 74,89€. **2/ 3 Alunos:** Mais de 17 anos: - 1x semana 20,00€; - 2x semana 37,50€; - 3x semana 50,00€. **4 Alunos ou mais:** Mais de 17 anos: - 1x semana 13,00€; - 2x semana 22,00€; - 3x semana 27,50€.
Natação para Bebés	**Filhos de estudantes e trabalhadores do ensino superior** - (6-47 meses) e x semana 32€; - Happy Hour (6-35 meses) 1x semana 24€. **Outros:** - (6-47 meses) e x semana 39€; - Happy Hour (6-35 meses) 1x semana 30€.	(3- 36 meses): - 1x semana 17,50€; - 2x semana 35,00€; - 3x semana 45,00€.
Utilização Livre	**<u>Adulta utilização livre</u>** **<u>Utilização Livre Piscina:</u>** Estudantes do Ensino Superior: 25€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa 30€ Outros: 35€ **<u>Utilização Livre Piscina HappyHour (3)</u>** Estudantes do Ensino Superior: 17€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 21€ Outros: 25€ Natação e Fitness: **<u>Utilização livre/senha avulso 1x</u>** 5€ (+seguro pontual 1,40€)	Mais de 17 anos **Natação Pura:** - 50€. **Hidroginástica:** - 50€.

Outros serviços/ Programas	**Sincronizada (7-14 anos)** - 30€. **Polo Aquático (7-14 anos)** - 35€. **Nível avançado até 14 anos 2x semanas- 45 €** **PT (Natação):** - 1 Sessão 40€; - 10 Sessões 300€; - 20 Sessões 500€. **PT (Natação ou Fitness) - 10 sessões** Estudantes do Ensino Superior: 250€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 275€ Outros: 300€ **PT (Natação ou Fitness) - 20 sessões** Estudantes do Ensino Superior: 420€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 450€ Outros: 500€ **Avaliação Composição Corpal (30m):** 7€ **Avaliação Completa (60m)** Estudantes do Ensino Superior: 10€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 15€ Outros: 20€ **HappyHour Livre Trânsito - Natação Adultos** Estudantes do Ensino Superior: 24€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 30€ Outros: 35€ **Aula Reservada - Natação Adultos (1x)** Estudantes do Ensino Superior: 15€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 18€ Outros: 22€ **Aula Reservada - Natação Adultos (2x)** Estudantes do Ensino Superior: 20€	**Aulas individuais (PT)** **Mais de 17 anos** **Natação Pura:** - 1x semana 60,00€; - 2x semana 100,00€; - 3x semana 140,00€. **Hidroginástica:** - 1x semana 60,00€; - 2x semana 100,00€; - 3x semana 140,00€. **Hidroterapia:** - 1x semana 60,00€; - 2x semana 100,00€; - 3x semana 140,00€. **Aluguer de Piscinas (25m):** Instituições de ensino: 6,00€; Clubes e Associações: 9,00€; Outras entidades: 10,00€. **Entradas Simples:** - Crianças até 5 anos- 0€; - Jovens dos 6 aos 16 anos 1,25€. - Adultos a partir dos 17 anos 2,00€. **Pré- Comprados (Com cartão de utente)** **6 Entradas:** - 6- 16 anos 8,00€; - Mais 17 anos 11,50€. **Passe Mensal (Com cartão de utente)** - 6- 16 anos 18,00€; - Mais 17 anos 25,00€. **Aluguer de espaços (Tanque de Saltos)** - Instituições de ensino 20,00€; - Clubes e Associações 35,01€; - Outras Entidades 40,00€; - Particulares 50,00€.

	Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 25€ Outros: 30€ **Aula Reservada - Natação Adultos (3x)** Estudantes do Ensino Superior: 29€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 32€ Outros: 38€ **Polo Aquático / hoquei Sub-aquático - Livre Trânsito** Estudantes do Ensino Superior: 30€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 35€ Outros:42€ **Sincronizada - Livre Trânsito** Estudantes do Ensino Superior: 25€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 28€ Outros:34€ **Classe por convite: Livre Trânsito – nível Avançado** Estudantes do Ensino Superior: 40€ Trabalhadores do Ensino Superior | Alumni da ULisboa: 42€ Outros:50€	**Hidro e Natação verão (Aula):** - Adultos 2€; - Jovens 1,50€. **Vendas e Alugueres:** - Aluguer de Touca 0,50€; - Venda de Touca 3,50€; - Perda de chave de cacifo 5,00€.

Anexo III – Ficha de dados de Segurança SIQ AG CLOR 60 A

SIQ AG CLOR 60 A

Versão: 5 Revisão: 22/07/2015 Substitui a versão: 4

SECÇÃO 1 : IDENTIFICAÇÃO DA SUBSTÂNCIA/MISTURA E DA SOCIEDADE/EMPRESA

1.1 **Identificador do produto:** **SIQ AG CLOR 60 A**
CAS: 51580-86-0 , EC: 220-767-7
REGISTO REACH:
Nome de registo: Troclosene sodium dihydrate (Trocloseno sódio dihidrato)
Número de registo: 01-2119489371-33

1.2 **Utilizações identificadas relevantes da substância ou mistura e utilizações desaconselhadas:**
Utilizações previstas (principais funções técnicas): [X] Industrial [X] Profissional [X] Consumo
Desinfectante/biocida para tratamentos de águas. Desinfectante de superfícies duras.
Setores de uso (utilização como é ou como componente de misturas):
- *Utilizações industriais (SU3), industrial.*
- *Fabrico de têxteis, artigos de couro e peles (SU5), industrial, profissional.*
- *Formulação (mistura) de preparações e/ou reembalagem (SU10), industrial, profissional.*
- *Utilizações pelos consumidores (SU21), consumo.*
- *Utilizações profissionais (SU22), profissional.*

Utilização em processos de fabrico, formulação ou aplicação (utilizações relevantes):
- *Formulação de misturas, industrial.*
- *Fabrico de têxteis, artigos de couro e peles, industrial, profissional.*
- *Corantes para têxteis, produtos de acabamento e de impregnação, profissional, consumo.*
- *Uso em adesivos, industrial, profissional.*
- *Uso em curtumes, corantes, produtos de acabamento, de impregnação e de manutenção, industrial, consumo.*
- *Uso em agentes de limpeza, profissional, consumo.*
- *Uso em productos de tratamento de superfícies não metálicas, industrial, profissional.*
- *Uso em artigos, industrial.*

Utilização em produtos (categorias de produto relevantes):
Colas, vedantes (PC1). Materiais de revestimento e tintas, diluentes, decapantes (PC9a). Materiais de enchimento, mástiques, gessos, argila para modelar (PC9b). Produtos de tratamento de superfícies não metálicas (PC15). Produtos tais com reguladores do pH, floculantes, precipitantes, agentes de neutralização (PC20). Productos químicos de laboratório (PC21). Curtumes, corantes, produtos de acabamento, de impregnação e de manutenção (PC23). Corantes para têxteis, produtos de acabamento e de impregnação (PC34). Produtos de lavagem e de limpeza (PC35). Produtos químicos para tratamento de águas (PC37). Produtos cosméticos, produtos de higiene pessoal (PC39).
Utilização em artigos (categorias de artigo relevantes):
Tecidos, têxteis e acessórios (AC5).
Utilizações desaconselhadas:
Este produto não é recomendado para qualquer utilização ou sector de uso industrial, profissional ou de consumo diferentes aos anteriormente listados como 'Utilizações previstas ou identificadas'. Se o seu uso não é coberto, entre em contato com o fornecedor da ficha de dados de segurança.
Restrições ao fabrico, à colocação no mercado e à utilização, Anexo XVII do Regulamento (CE) nº 1907/2006:
Não restrito.

1.3 **Identificação do fornecedor da ficha de dados de segurança:**
SIQ - Sociedade de Indústrias Químicas, Lda.
Rua das Indústrias - Edifício SIQ - 2670-746 Casais do Forno Lousa (Portugal)
Telefone: (+351) 219 668 140 - Fax: (+351) 219 663 846
Endereço electrónico da pessoa responsável pela ficha de dados de segurança:
e-mail: smgmartins@siq.pt

1.4 **Número de telefone de emergência:** (+351) 219 668 140 (8:45-12:45 / 14:00-18:00 h.) (horário laboral)
CIAV (+351) 808250143 (24 h.) Centro de Informação Antivenenos (Portugal) - INEM 112

SECÇÃO 2 : IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS

2.1 **Classificação da substância ou mistura:**

Classificação de acordo com o Regulamento (CE) nº 1272/2008~487/2013 (CLP):
ATENÇÃO: Acute Tox. (oral) 4:H302 | Eye Irrit. 2:H319 | STOT SE (irrit.) 3:H335 | Aquatic Acute 1:H400 | Aquatic Chronic 1:H410 | EUH031

Classe de perigo	Classificação da substância	Cat.	Vias de exposição	Orgãos-alvo	Efeitos
Físico-químico: Não classificado	Acute Tox. (oral) 4:H302 Eye Irrit. 2:H319 STOT SE (irrit.) 3:H335 Aquatic Acute 1:H400 Aquatic Chronic 1:H410 EUH031	Cat.4 Cat.2 Cat.3 Cat.1 Cat.1 -	Ingestão: Olhos: Inalação: - - -	- Olhos Vias respiratórias - - -	Nocivo Irritação Irritação - - -
Saúde humana:					
Meio ambiente:					

O texto completo das advertências de perigo mencionadas é indicado na seção 16.

2.2 **Elementos do rótulo:**

O produto é etiquetado com a palavra-sinal ATENÇÃO de acordo o Regulamento (CE) nº 1272/2008~605/2014 (CLP)

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 2 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

Advertências de perigo:

H302	Nocivo por ingestão.
H319	Provoca irritação ocular grave.
H335	Pode provocar irritação das vias respiratórias.
H410	Muito tóxico para os organismos aquáticos com efeitos duradouros.
EUH031	Em contacto com ácidos liberta gases tóxicos.

Recomendações de prudência:

P280F	Usar luvas de protecção, vestuário de protecção e protecção ocular. Em caso de ventilação inadequada, usar protecção respiratória.
P304+P340-P312	EM CASO DE INALAÇÃO: Retirar a pessoa para uma zona ao ar livre e mantê-la numa posição que não dificulte a respiração. Caso sinta indisposição, contacte um CENTRO DE INFORMAÇÃO ANTIVENENOS ou um médico.
P305+P351+P338	SE ENTRAR EM CONTACTO COM OS OLHOS: Enxaguar cuidadosamente com água durante vários minutos. Se usar lentes de contacto, retire-as, se tal lhe for possível. Continuar a enxaguar.
P337+P313	Caso a irritação ocular persista: Consulte um médico.
P273-P391-P501a	Evitar a libertação para o ambiente. Recolher o produto derramado. Eliminar o conteúdo/recipiente com todas as precauções possíveis.

Informações suplementares:
Nenhuma.
Componentes perigosos:
Trocloseno sódio dihidrato EC No. 220-767-7

2.3 **Outros perigos:**
Perigos que não têm repercussões na classificação, mas que podem contribuir para o perigo global da substância:
Outros perigos físico-químicos: *Não se conhecem outros efeitos adversos relevantes.*
Outros riscos e efeitos adversos para a saúde humana: *Não se conhecem outros efeitos adversos relevantes.*
Outros riscos e efeitos adversos para o ambiente: *Não se conhecem outros efeitos adversos.*

SECÇÃO 3 : COMPOSIÇÃO/INFORMAÇÃO SOBRE OS COMPONENTES

3.1 **Substâncias:**
Este produto é uma substância.
Descrição química:
Sal de sódio da 1,3-dicloro-1,3,5-triazina-2,4,6(1H,3H,5H)-triona diidrato.

Componentes:

50 < 100 % Trocloseno sódio dihidrato
CAS: 51580-86-0 , EC: 220-767-7 REACH: 01-2119489371-33 Índice nº 613-030-00-X
CLP: Atenção: Acute Tox. (oral) 4:H302 | Eye Irrit. 2:H319 | STOT SE (irrit.) 3:H335 | Aquatic Acute 1:H400 | Aquatic Chronic 1:H410 | EUH031 < REACH / ATP01

Impurezas:
Não contém outros componentes ou impurezas que possam influenciar a classificação do produto.

Estabilizadores:
Nenhum

Remissão para outras secções:
Para maior informação sobre componentes perigosos, ver as secções 8, 11, 12 e 16.

Substâncias de preocupação muito elevada (SVHC):
Lista atualizada pela ECHA em 15/06/2015.
Substâncias SVHC sujeitas a autorização, incluídas no anexo XIV do Regulamento (CE) nº 1907/2006:
Nenhuma
Substâncias SVHC candidatas a serem incluídas no anexo XIV do Regulamento (CE) nº 1907/2006:
Nenhuma

Substânças persistentes, bioacumuláveis, tóxicas (PBT) ou muito persistentes e muito bioacumuláveis (mPmB):
Não disponível.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 3 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 4 : PRIMEIROS SOCORROS

4.1 4.2 **Descrição das medidas de primeiros socorros e sintomas e efeitos mais importantes, tanto agudos como retardados:**

Em caso de acidente ou de indisposição, consultar imediatamente o médico (se possível, mostrar-lhe o rótulo). Nunca administrar nada pela boca a pessoas em estado de inconsciência. Os socorristas devem prestar atenção para a auto-protecção e usar a equipamento de proteção individual recomendada se houver uma possibilidade de exposição. Usar luvas protectoras quando se administrem primeiros socorros.

Via de exposição	4.2 Sintomas e efeitos, agudos e retardados	4.1 Descrição das medidas de primeiros socorros
Inalação:	*A inalação produz cianosis (lábios, unhas e pele azulada) devido à formação de metahemoglobina no sangue, com tosse, vertigens, dor de cabeça, dificuldade respiratória e perda de consciência. A inalação pode originar edema pulmonar. Os sintomas do edema pulmonar não se manifestam, muita vezes, até algumas horas depois, e se agravam pelo esforço físico. Repouso e vigilância médica são por isso imprescindíveis.*	Se há sintomas, transportar o afectado para o ar livre.
Pele:	*O contacto com a pele produz vermelhidão, queimaduras e dor.*	Remover imediatamente a roupa contaminada. Lavar a fundo as zonas afectadas com abundante água fria ou morna e sabão neutro, ou com outro produto adequado para limpeza da pele.
Olhos:	*O contacto com os olhos causa vermelhidão, dor e lacrimejamento.*	*Remover as lentes de contacto. Lavar por irrigação os olhos com água limpa abundante e fresca pelo menos durante 15 minutos, mantendo as pálpebras afastadas, até que a irritação diminua. Procurar imediatamente assistência médica especializada.*
Ingestão:	*A ingestão, causa uma irritação grave ou queimaduras químicas na boca, garganta, esófago e no estômago. Se ingerido produz cianosis (lábios, unhas e pele azulada) devido à formação de metahemoglobina no sangue, com dores abdominais e náuseas.*	*Em caso de ingestão, requerer assistência médica imediata. Lavar a boca e beber depois água em abundância. Não provocar o vómito, excepto quando expressamente indicado pelo médico. Se produz o vómito espontaneamente, manter livres as vias respiratórias. Manter a vítima em repouso.*

4.3 **Indicações sobre cuidados médicos urgentes e tratamentos especiais necessários:**
Informação para o médico: *O tratamento deve dirigir-se ao controlo dos sintomas e das condições clínicas do paciente.*
Antídotos e contraindicações: Não disponível.

SECÇÃO 5 : MEDIDAS DE COMBATE A INCÊNDIOS

Não combustível.

5.1 **Meios de extinção:**
Extintor de pó ou atmosfera de CO2. Em caso de incêndios mais graves usar também espuma resistente ao álcool e água pulverizada. Não usar para a extinção: gás inerte a alta pressão (por exemplo, CO2). Não usar para a extinção: extintores de pó com sais de amónio. Continuar o arrefecimento dos recipientes com água quando o fogo tenha sido extinto.

5.2 **Perigos especiais decorrentes da substância ou mistura:**
Não aplicável.

5.3 **Recomendações para o pessoal de combate a incêndios:**
Equipamento de protecção especial: Dependendo da magnitude do incêndio, pode ser necessário usar vestuário de protecção contra o calor, equipamento de respiração autónomo, luvas, óculos protectores ou viseiras de segurança e botas. Se o equipamento de protecção contra incêndios não está disponível ou não utilizado, combater o incêndio de um lugar protegido ou distância segura. A norma EN469 fornece um nível básico de protecção em caso de incidente químico.
Outras recomendações: Arrefecer com água os tanques, cisternas ou recipientes próximos da fonte de calor ou fogo. Observar a direcção do vento. Evitar que os produtos utilizados no combate contra-incêndios, passem para esgotos ou cursos de água.

SECÇÃO 6 : MEDIDAS A TOMAR EM CASO DE FUGAS ACIDENTAIS

6.1 **Precauções individuais, equipamento de protecção e procedimentos de emergência:**
Eliminar as possíveis fontes de ignição e se necessário, ventilar a área. Não fumar. Evitar o contacto directo com o produto.

6.2 **Precauções a nível ambiental:**
Evitar a contaminação de esgotos, águas superficiais ou subterrâneas e do solo. Em caso de se produzirem grandes derrames ou se o produto contaminar lagos, rios ou esgotos, informar as autoridades competentes, de acordo com a legislação local.

6.3 **Métodos e materiais de confinamento e limpeza:**
Consultar um perito. Transferir para um recipiente apropriado para sua recuperação ou eliminação. Vigiar para que os restos não se misturem com matérias combustíveis.

6.4 **Remissão para outras secções:**
Para informações de contato em caso de emergência, ver a seção 1.
Para informações sobre um manuseamento seguro, ver a seção 7.
No controlo da exposição e medidas de protecção individual ver secção 8.
Para a posterior eliminação dos resíduos, seguir as recomendações da secção 13.

SECÇÃO 7 : MANUSEAMENTO E ARMAZENAGEM

7.1

Precauções para um manuseamento seguro:
Cumprir com a legislação em vigor sobre prevenção de riscos laborais.
Recomendações gerais:
Utilizar em zonas afastadas de pontos de ignição e longe de fontes de calor ou eléctricas. Não fumar. Evitar todo tipo de derrame ou fuga. Não deixar os recipientes abertos.
Recomendações para prevenir riscos de incêndio e explosão:
Ainda que devido à sua baixa inflamabilidade não representando um risco elevado de incêndio, devem tomar-se quantas medidas sejam oportunas a fim de evitar qualquer posibilidade de ignição.
Recomendações para prevenir riscos toxicológicos:
Não comer, beber ou fumar durante o manuseamento. Depois do manuseamento, lavar as mãos com água e sabão. No controlo da exposição e medidas de protecção individual ver secção 8.
Recomendações para prevenir a contaminação do meio ambiente:
Produto perigoso para o meio ambiente. Evitar qualquer derrame para o meio ambiente. Ter especial atenção na água de limpeza. No caso de derrames acidentais, seguir as instruções da secção 6.

7.2

Condições de armazenagem segura, incluindo eventuais incompatibilidades:
Proibir o acesso a pessoas não autorizadas. Manter fora do alcance das crianças. Se possível, evitar a incidência directa de radiação solar. Evitar condições de humidade extremas. Para evitar derrames, os recipientes que forem abertos, devem ser cuidadosamente fechados e mantidos na posição vertical. Para maior informação, ver secção 10.

Classe do armazém	:	Conforme as disposições vigentes.
Intervalo de temperaturas	:	min: 5. °C, max: 40. °C (recommended).

Matérias incompatíveis:
Conservar longe de agentes redutores, agentes oxidantes, ácidos, álcalis.
Tipo de embalagem:
Conforme as disposições vigentes. Embalagens de plástico perfeitamente fechadas. Evitar o aço ordinário. Evitar ligas ligeiras.
Quantidades limite (Seveso III):
Limite inferior: 100 toneladas , Limite superior: 200 toneladas

7.3

Utilizações finais específicas:
Não existem recomendações particulares pelo uso deste produto distintas das já indicadas.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 5 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 8 : CONTROLO DA EXPOSIÇÃO/PROTECÇÃO INDIVIDUAL

8.1 **Parâmetros de controlo:**

Se um produto contiver ingredientes com limites de exposição, pode ser necessário a monitorização pessoal, do ambiente de trabalho ou biológico, para determinar a eficácia da ventilação ou outras medidas de controlo e/ou a necessidade de utilizar equipamento de protecção respiratória. Deve ser feita referência a normas de monotorização como EN689, EN14042 e EN482 sobre os métodos para avaliar a exposição por inalação a agentes químicos, e a exposição a agentes químicos e biológicos. Também deve ser feita referência a documentos de orientação nacionais, para os métodos de determinação de substâncias perigosas.

Valores-limite de exposição profissional (TLV) AGCIH 2013 (NP 1796:2007) Cloreto	**Ano** 2007	**TLV-TWA** ppm mg/m3 0.5	**TLV-STEL** ppm mg/m3 1.5	**Observações**

TLV - Valor Limite Máximo, TWA - Média Ponderada no Tempo, STEL - Limite Exposição Curta Duração.

Valores-limite biológicos:

Nível derivado sem efeito (DNEL):
O nível sem efeito derivado (DNEL) é um nível de exposição que se estima seguro, derivado de dados de toxicidade segundo orientações específicas que recolhe o REACH. O valor DNEL pode diferir de um limite de exposição ocupacional (OEL) correspondente ao mesmo produto químico. Os valores OEL podem vir recomendados por uma determinada empresa, um organismo normativo governamental ou uma organização de peritos. Se bem que se considerem protectores da saúde, os valores OEL obtêm-se por um processo diferente ao do REACH.

Nível derivado sem efeito, trabalhadores: - Efeitos sistémicos, aguda e crônica: Trocloseno sódio dihidrato	**DNEL Inalação** mg/m3 - (a) 8.11 (c)	**DNEL Cutânea** mg/kg bw/d - (a) 2.30 (c)	**DNEL Oral** mg/kg bw/d - (a) - (c)
Nível derivado sem efeito, trabalhadores: - Efeitos locais, aguda e crônica: Trocloseno sódio dihidrato	**DNEL Inalação** mg/m3 s/r (a) s/r (c)	**DNEL Cutânea** mg/cm2 s/r (a) s/r (c)	**DNEL Olhos** mg/cm2 - (a) - (c)
Nível derivado sem efeito, população em geral: - Efeitos sistémicos, aguda e crônica: Trocloseno sódio dihidrato	**DNEL Inalação** mg/m3 - (a) 1.99 (c)	**DNEL Cutânea** mg/kg bw/d - (a) 1.15 (c)	**DNEL Oral** mg/kg bw/d - (a) 1.15 (c)
Nível derivado sem efeito, população em geral: - Efeitos locais, aguda e crônica: Trocloseno sódio dihidrato	**DNEL Inalação** mg/m3 s/r (a) - (c)	**DNEL Cutânea** mg/cm2 s/r (a) - (c)	**DNEL Olhos** mg/cm2 - (a) - (c)

(a) - Aguda, exposição a curto prazo, (c) - Crônica, exposição prolongada ou repetida.
(-) - DNEL não disponível (sem dados de registo REACH).
s/r - DNEL não derivado (nenhun risco identificado).

Concentração previsivelmente sem efeitos (PNEC):

Concentração previsivelmente sem efeitos, aquático: - Água doce, ambiente marinho e descargas intermitentes: Trocloseno sódio dihidrato	**PNEC Água doce** mg/l 0.000170	**PNEC Marine** mg/l 1.52	**PNEC Intermitente** mg/l 0.00170
- Depuradoras residuais (STP) e sedimentos em água doce e água marinha: Trocloseno sódio dihidrato	**PNEC STP** mg/l 0.590	**PNEC Sedimento** mg/kg dry weight 7.56	**PNEC Sedimento** mg/kg dry weight -
Concentração previsivelmente sem efeitos, terrestre: - Ar, solo e efeitos para predadores e seres humanos: Trocloseno sódio dihidrato	**PNEC Ar** mg/m3 -	**PNEC Solo** mg/kg dry weight 0.756	**PNEC Oral** mg/kg bw/d -

(-) - PNEC não disponível (sem dados de registo REACH).

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 6 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

8.2 **Controlo da exposição:**

Medidas de ordem técnica:

Providenciar uma limpeza adequada. Para isto, deve-se realizar uma muito boa ventilação no local, usando um bom sistema de extracção geral.

Protecção do sistema respiratório: *Evitar a inalação do produto.*
Protecção dos olhos e face: Recomenda-se ter à disposição torneiras, fontes ou frascos lava-olhos que contém água limpa nas proximidades da zona de utilização.
Protecção das mãos e da pele: *Recomenda-se ter à disposição torneiras ou fontes com água limpa nas proximidades da zona de utilização. O uso de cremes protectores pode ajudar a proteger as áreas expostas da pele. Não devem ser aplicados cremes protectores depois da exposição.*

Controlo da exposição profissional:
Como uma medida de prevenção geral de segurança no ambiente de trabalho, recomenda-se o uso de equipamentos de proteção individual (EPI) básicos, com a marcação CE relevante. Para mais informações sobre equipamentos de proteção individual (armazenagem, uso, limpeza, manutenção, tipo e características do EPI, classe de proteção, marcação, categoria, norma CEN, etc..), deve-se consultar os prospectos informativos fornecidos pelos fabricantes dos EPI.

Máscara:	*Protecção adequada para as vias respiratórias em baixas concentrações ou incidência a prazo curto: Classe 1: capacidade baixa até 1000 ppm, Classe 2: capacidade média até 5000 ppm, Classe 3: capacidade alta até 10000 ppm. Para obter um nível de protecção adequado, a classe de filtro deve-se escolher em função do tipo e concentração dos agentes contaminantes presentes, de acordo com as especificações do fabricante dos filtros. Os filtros para partículas devem-se descartar quando se nota um aumento na resistência à respiração.*
Óculos: ✓	*Óculos de segurança com proteções laterais para produtos químicos (EN166). Limpar diáriamente e desinfetar periodicamente de acordo as instruções do fabricante.*
Viseira de segurança:	Não.
Luvas: ✓	*Luvas resistentes aos produtos químicos (EN374). Nível 6: Tempo de penetração >480 min (protecção de contacto permanente). Quando só espera-se um breve contato, recomenda-se usar luvas com proteção do nível 3 ou superior, con um tempo de penetração >60 min. O tempo de penetração das luvas seleccionadas deve ser de acordo com o período de uso pretendido. Existem vários factores (por exemplo, a temperatura), que fazem com que na prática o período de uso de umas luvas de protecção resistentes aos produtos químicos seja manifestamente inferior ao estabelecido na norma EN374. Para seleccionar um tipo específico de luvas para certas aplicações, com uma determinada duração, devem-se considerar fatores relevantes no lugar de trabalho (sem se-limitar a eles), como: outros produtos químicos que podem ser manuseados, requisitos físicos (proteção contra cortes/perfurações, habilidade, proteção térmica), possíveis alergias ao própio material do que as luvas são fabricadas, etc.. Devido à grande variedade de circunstâncias e possibilidades, temos de ter em conta o manual de instruções dos fabricantes de luvas. Se usado em solução ou misturado com outras substâncias, ou em condições diferentes da EN374, contactar com o fornecedor das luvas aprovadas. As luvas devem ser controladas antes da utilização. As luvas devem ser substituídas imediatamente, caso se observem indícios de degradação.*
Botas:	Não.
Avental:	Não.
Fato macaco: ✓	*Roupa adequada de trabalho que evite o contacto com o produto. Lavar a roupa de trabalho contaminada antes de usar outra vez.*

Perigos térmicos:
Não aplicável (o produto é manuseado à temperatura ambiente).

Controlo da exposição ambiental:
Evitar qualquer derrame para o meio ambiente.
Derrames no solo: Evitar a penetração no terreno.
Derrames na água: Muito tóxico para os organismos aquáticos. Pode causar efeitos nefastos a longo prazo no ambiente aquático. Não se deve permitir que o produto entre nos esgotos nem em linhas de água.
Emissões na atmosfera: Não aplicável.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 7 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 9 : PROPRIEDADES FÍSICAS E QUÍMICAS

9.1 **Informações sobre propriedades físicas e químicas de base:**

- Aspecto	:	Sólido granulado, branco.
- Odor	:	Característico
- Limiar olfactivo	:	Não disponível
- pH	:	6.5 ± 0.5 1 g/l a 20ºC
- Ponto de fusão/ponto de congelação	:	# 252. ºC
- Ponto de ebulição inicial e intervalo de ebulição	:	Não aplicável
- Ponto de inflamação	:	Não combustível.
- Taxa de evaporação	:	Não aplicável
- Inflamabilidade (sólido, gás)	:	Não disponível.
- Limites superior/inferior de inflamabilidade/explosividade	:	Não disponível
- Pressão de vapor	:	Não aplicável
- Densidade de vapor	:	Não aplicável (sólido).
- Densidade relativa	:	0.95 ± 0.05 a 25/4ºC Relativa água
- Solubilidade(s)	:	Hidrossolubilidade:225. g/l a 20ºC.
- Coeficiente de partição n-octanol/água	:	-0.01 (como log Pow)
- Temperatura de auto-ignição	:	Não aplicável (não combustível).
- Temperatura de decomposição	:	252. ºC
- Viscosidade dinâmica	:	Não aplicável (sólido).
- Propriedades explosivas	:	# *Na molécula não há grupos químicos associados a propriedades explosivas.*
- Propriedades comburentes	:	# *Não classificado como produto comburente.*

9.2 **Outras informações:**

- Peso Molecular (numérico)	:	# *255.98* g/mol MWn
- Cloro activo	:	# *60.* % Cl

Os valores indicados nem sempre coincidem com as especificações do produto. Os dados correspondentes às especificações do produto podem ser encontradas na folha técnica do mesmo. Para maior informação sobre propriedades físicas e químicas relativas a segurança e meio ambiente, ver as secções 7 e 12.

SECÇÃO 10 : ESTABILIDADE E REACTIVIDADE

10.1 **Reactividade:**
Corrosividade para os metais: # *As soluções acquosas podem ser corrosivas para alguns metais.*
Propriedades piroféricas: Não pirofórico.

10.2 **Estabilidade química:**
Estável dentro das condições recomendadas de armazenagem e manuseamento.

10.3 **Possibilidade de reacções perigosas:**
Possível reacção perigosa com água, ácidos, álcalis, matérias combustíveis. Em contacto com ácidos liberta gases tóxicos (cloro).

10.4 **Condições a evitar:**
Calor: # *Manter afastado de fontes de calor. O aquecimento intenso pode produzir aumento da pressão com risco de estallido ou explosão. Durante um aquecimento intenso se produz fumos tóxicos.*
Luz: Se possível, evitar a incidência directa de radiação solar.
Ar: Não aplicável.
Humidade: # *Evitar a humidade. É higroscópico. Em atmosfera húmida, provoca uma decomposição e se hidroliza, formando-se um produto corrosivo que ataca ao ferro, aço e outros metais que não tenham um tratamento anticorrosivo.*
Pressão: Não aplicável.
Choques: Não aplicável.

10.5 **Materiais incompatíveis:**
Conservar longe de agentes redutores, agentes oxidantes, ácidos, álcalis.

10.6 **Produtos de decomposição perigosos:**
Se decompõe com perda de água de hidratação. Como consequência da decomposição térmica, podem formar-se produtos perigosos: óxidos de azoto, compostos halogenados.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 8 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 11 : INFORMAÇÃO TOXICOLÓGICA

11.1 **Informações sobre os efeitos toxicológicos:**

TOXICIDADE AGUDA:

Doses e concentrações letais :	**DL50** (OECD 401) mg/kg oral	**DL50** (OECD 402) mg/kg cutânea	**CL50** (OECD 403) mg/m3.4h inalação
Trocloseno sódio dihidrato	750. Cobaia	7600. Coelho	

Dose sem efeitos adversos observados
Não disponível
Dose mínima sem efeitos adversos observados
Não disponível

INFORMAÇÕES SOBRE VIAS DE EXPOSIÇÃO PROVÁVEIS: Toxicidade aguda:

Vias de exposição	Toxicidade aguda	Cat.	Principais efeitos, agudos e/ou retardados
Inalação: Não classificado	Não disponível	-	Não classificado como um produto com toxicidade aguda por inalação (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).
Pele: **Não classificado**	DL50 7600. mg/kg	-	Não classificado como um produto com toxicidade aguda em contacto com a pele (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).
Olhos: Não classificado	Não disponível	-	Não classificado como um produto com toxicidade aguda por contacto com os olhos (falta de dados).
Ingestão:	DL50 750. mg/kg	Cat.4	NOCIVO: Nocivo por ingestão.

CORROSÃO / IRRITAÇÃO / SENSIBILIZAÇÃO:

Classe de perigo	Orgãos-alvo	Cat.	Principais efeitos, agudos e/ou retardados
Corrosão/irritação respiratória:	Vias respiratórias	Cat.3	IRRITANTE: Pode provocar irritação das vias respiratórias.
Corrosão/irritação cutânea: Não classificado	-	-	Não classificado como um produto corrosivo ou irritante em contacto com a pele (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).
Lesão/irritação ocular grave:	Olhos	Cat.2	*IRRITANTE: Provoca irritação ocular grave.*
Sensibilização respiratória: Não classificado	-	-	Não classificado como um produto sensibilizante por inalação (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).
Sensibilização cutânea: Não classificado	-	-	Não classificado como um produto sensibilizante em contacto com a pele (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).

Perigo de aspiração:

Classe de perigo	Orgãos-alvo	Cat.	Principais efeitos, agudos e/ou retardados
Perigo de aspiração: Não classificado	-	-	Não aplicável (sólido).

TOXICIDADE PARA ORGÃOS-ALVO ESPECÍFICOS (STOT): Exposição única (SE) e/ou Exposição repetida (RE):
Não classificado como um produto com toxicidade para orgãos-alvo específicos (com base nos dados disponíveis, os critérios de classificação não são preenchidos).

EFEITOS CMR:
Efeitos cancerígenos: Não é considerado como um produto cancerígeno.
Genotoxicidade: Não é considerado como um produto mutagénico.
Toxicidade para a reprodução: Não prejudica a fertilidade. Não prejudica o desenvolvimento do feto.
Efeitos via aleitamento: Não classificado como um produto prejudicial para as crianças em aleitamento materno.

EFEITOS IMEDIATOS E RETARDADOS E EFEITOS CRÓNICOS DECORRENTES DE EXPOSIÇÃO BREVE E PROLONGADA:
Vias de exposição: *Pode ser absorvido por inalação do pó e por ingestão.*
Exposição a curto prazo: Nocivo por ingestão. Irritante para as vias respiratórias. Irritante para os olhos.
Exposição prolongada ou repetida: *A exposição repetida por qualquer via pode causar sintomas similares aos da toxicidade aguda.*

INTERACÇÕES:
Não disponível.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 9 / 11

 # Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 12 : INFORMAÇÃO ECOLÓGICA

12.1 Toxicidade:

Toxicidade aguda em meio aquático :	CL50 (OECD 203) mg/l.96horas	CE50 (OECD 202) mg/l.48horas	CE50 (OECD 201) mg/l.72horas
Trocloseno sódio dihidrato	0.30 Peixes	0.20 Dáfnia	0.30 Algas

Concentração sem efeitos observados
Não disponível
Concentração mínima com efeitos observados
Não disponível

12.2 Persistência e degradabilidade:
Biodegradabilidade: *# Não é facilmente biodegradável mas existe evidência que se degrada lentamente na água baixo condições anaeróbicas.*

Biodegradação aeróbica	DQO mgO2/g	%DBO/DQO 5 days 14 days 28 days	Biodegradabilidade
Trocloseno sódio dihidrato	0.	2.	Não fácil

Hidrólise: *# Reage com água.*
Fotodegradabilidade: *# Não disponível.*

12.3 Potencial de bioacumulação:
 # Não bioacumulável.

Bioacumulação	logPow	BCF L/kg	Potencial
Trocloseno sódio dihidrato	-0.0600	3.2 (calculado)	Não bioacumulável

12.4 Mobilidade no solo:
Não disponível.

12.5 Resultados da avaliação PBT e mPmB:
 # Não disponível.

12.6 Outros efeitos adversos:
Potencial de empobrecimento da camada do ozono: *# Não aplicável.*
Potencial de criação fotoquímica de ozono: *# Não aplicável.*
Potencial de contribuição para o aquecimento global: Não disponível.
Potencial de desregulação endocrina: *# Não.*

SECÇÃO 13 : CONSIDERAÇÕES RELATIVAS À ELIMINAÇÃO

13.1 Métodos de tratamento de resíduos:
Tomar todas as medidas que sejam necessárias para evitar ao máximo a produção de resíduos. Analisar possíveis métodos de revalorização ou reciclagem. Não efectuar a descarga no sistema de esgotos ou no ambiente; entregar num local autorizado para recolha de resíduos. Este produto e o seu recipiente devem ser eliminados como resíduos perigosos. Os resíduos devem manipular-se e eliminar-se de acordo com as legislações locais e nacionais vigentes. No controlo da exposição e medidas de protecção individual ver secção 8.

Eliminação recipientes vazios:
Os recipientes vazios e embalagens devem eliminar-se de acordo com as legislações locais e nacionais vigentes. A classificação da embalagem como resíduo perigoso dependerá do grau de esvaziamento da mesma, sendo o detentor do resíduo o responsável pela sua classificação,)em conformidade com o Capítulo 15 01 da Portaria 209/2004, e pelo encaminhamento para destino final adequado. Com os recipientes e embalagens contaminados deverão adoptar as mesmas medidas que para o produto.

Procedimentos da neutralização ou destruição do produto:
 # Conforme com os regulamentos locais.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 10 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 14 : INFORMAÇÕES RELATIVAS AO TRANSPORTE

14.1 **Número ONU:** 3077

14.2 **Designação oficial de transporte da ONU:**
MATÉRIA PERIGOSA DO PONTO DE VISTA DO AMBIENTE, SÓLIDA, N.S.A. (trocloseno sódio dihidrato)

14.3
14.4 **Classes de perigo para efeitos de transporte e Grupo de embalagem:**

Transporte rodoviário (ADR 2015) e
Transporte ferroviário (RID 2015):

- Classe: 9
- Grupo de embalagem: III
- Código de classificação: M7
- Código de restrição em túneis: (E)
- Categoria de transporte: 3 , máx. ADR 1.1.3.6. 1000 kg
- Quantidades limitadas: 5 kg (ver isenções totais ADR 3.4)
- Documento do transporte: Documento do transporte.
- Instruções escritas: ADR 5.4.3.4

Transporte via marítima (IMDG 36-12):

- Classe: 9
- Grupo de embalagem: III
- Ficha de Emergência (EmS): F-A,S-F
- Guia Primeiros Socorros (MFAG): -
- Poluente marinho: Sim.
- Documento do transporte: Conhecimento do embarque.

Transporte via aérea (ICAO/IATA 2014):

- Classe: 9
- Grupo de embalagem: III
- Documento do transporte: Conhecimento aéreo.

Transporte por via navegável interior (ADN):
Não disponível.

14.5 **Perigos para o ambiente:**
Classificado como perigoso para o ambiente.

14.6 **Precauções especiais para o utilizador:**
Assegurar-se que as pessoas transportando o produto sabem o que fazer em caso de acidente ou derrame. Transporte sempre em recipientes fechados, mantidos em posição vertical e segura. Manter separado do produtos alimentares.

14.7 **Transporte a granel em conformidade com o anexo II da Convenção Marpol 73/78 e o Código IBC:**
Não disponível.

SECÇÃO 15 : INFORMAÇÃO SOBRE REGULAMENTAÇÃO

15.1 **Regulamentação/legislação específica para a substância ou mistura em matéria de saúde, segurança e ambiente:**
Os regulamentos aplicáveis a este produto estão listados geralmente ao longo desta ficha de dados de segurança.

Restrições ao fabrico, à colocação no mercado e à utilização: Ver secção 1.2

Controle dos riscos inerentes aos acidentes graves (Seveso III): Ver secção 7.2

Advertência de perigo táctil: Se o produto está destinado ao público em geral, é obrigatório um sinal táctil de perigo, que cumpra a Norma EN ISO-11683, sobre 'Embalagens. Marcas tácteis de perigo. Requisitos'

Protecção de segurança para crianças: Não aplicável (os critérios de classificação não são preenchidos).

Outras legislações:
Não disponível

15.2 **Avaliação da segurança química:**
Para este produto não foi feita uma avaliação da segurança química.

FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA (REACH) Revisão: 22/07/2015 Pág. 11 / 11

Conforme Regulamento (CE) nº 1907/2006 e Regulamento (UE) nº 2015/830

SIQ AG CLOR 60 A

SECÇÃO 16 : OUTRAS INFORMAÇÕES

Texto das frases e notas referenciadas nas secções 2 e/ou 3:
Indicações de perigo segundo o Regulamento (CE) nº 1272/2008~487/2013 (CLP), Anexo III:
H302 Nocivo por ingestão. H319 Provoca irritação ocular grave. H335 Pode provocar irritação das vias respiratórias. H400 Muito tóxico para os organismos aquáticos. H410 Muito tóxico para os organismos aquáticos com efeitos duradouros. EUH031 Em contacto com ácidos liberta gases tóxicos.

Recomendações acerca da eventual formação a ministrar aos trabalhadores:
Recomenda-se que todos os funcionários que lidem com este produto realizar um treino básico em prevenção de riscos laborais, a fim de facilitar a compreensão e interpretação das fichas de segurança e rotulagem dos produtos.

Referências bibliográficas importantes e fontes dos dados utilizados:

· *European Chemicals Agency: ECHA, http://echa.europa.eu/*
· *Access to European Union Law, http://eur-lex.europa.eu/*
· Threshold Limit Values, (AGCIH, 2011).
· Acordo europeu sobre transporte rodoviário internacional de mercadorias perigosas, (ADR 2015).
· Código marítimo internacional de mercadorías perigosas IMDG incluindo a alteração 36-12 (IMO, 2012).

Abreviaturas e siglas:
Lista de abreviaturas e siglas que poderíam ser usadas (embora não necessáriamente utilizadas) nesta ficha de dados de segurança:

· *REACH: Regulamento relativo ao registo, avaliação, autorização e restrição dos produtos químicos.*
· *DSD: Directiva de substâncias perigosas.*
· *DPD: Directiva de preparações perigosas.*
· *GHS: Sistema Globalmente Harmonizado de Classificação e Rotulagem de produtos químicos das Nações Unidas.*
· *CLP: Regulamento Europeu sobre Classificação, Embalagem e Rotulagem de Substâncias e Misturas químicas.*
· *EINECS: Inventário europeu das substâncias químicas existentes no mercado.*
· *ELINCS: Inventário europeu das substâncias químicas notificadas.*
· *CAS: Chemical Abstracts Service (Division of the American Chemical Society).*
· *UVCB: Substância complexa com uma composição desconhecida ou variável, produtos de reacção complexa ou materiais biológicos.*
· *SVHC: Substâncias de preocupação muito elevada.*
· *PBT: Substâncias persistentes, bioacumuláveis e tóxicas.*
· *mPmB: Substâncias muito persistentes e muito bioacumuláveis.*
· *COV: Compostos Orgânicos Voláteis.*
· *DNEL: Nível derivado sem efeito (REACH).*
· *PNEC: Concentração previsivelmente sem efeitos (REACH).*
· *LD50: Dose letal, 50 por cento.*
· *LC50: Concentração letal, 50 por cento.*
· *ONU: Organização das Nações Unidas.*
· *ADR: Acordo europeu sobre transporte rodoviário internacional de mercadorias perigosas.*
· *RID: Regulações concernentes ao trasporte ferroviário internacional de mercadorias perigosas.*
· *IMDG: Código marítimo internacional de mercadorías perigosas.*
· *IATA: International Air Transport Association.*
· *ICAO: International Civil Aviation Organization.*

Regulações sobre Fichas de Segurança:
Ficha de Dados de Segurança em conformidade com o Artigo 31 do Regulamento (CE) nº 1907/2006 (REACH) e com o Anexo do Regulamento (UE) nº 2015/830.

Histórico:	**Revisão:**
Versão: 4	11/12/2013
Versão: 5	22/07/2015

Alterações em relação a ficha de dados de segurança anterior:
As possíveis alterações legislativas, contextuais, numéricas, metodológicas e normativas com respeito a versão precedente são destacadas nesta ficha de dados de segurança por uma marca # a vermelho e com letra itálica.

As informações contidas nesta Ficha de Dados de Segurança, tem como base o melhor do nosso conhecimento sobre o produto e as leis em vigor na Comunidade Europeia, dado que as condições de trabalho do utilizador estão para além do nosso conhecimento e controlo. O produto não deve ser usado com outro propósito senão o especificado. É sempre exclusivamente da responsabilidade do utilizador seguir todos os passos necessários de maneira a cumprir o estabelecido nas leis e regras vigentes. As informações constantes desta Ficha de Dados de Segurança são apenas a descrição dos cuidados a ter para utilizar com segurança o nosso produto: não poderão em caso algum ser consideradas como uma garantia das propriedades do produto.

Anexo IV- Informações dos Centros de Alto Rendimento analisados

CAR	Centro de Alto Rendimento Jamor	Centro de Treino Olímpico Papendal (Holanda)	Centro de Alto Rendimento Sant Cugat (Espanha)	INSEP - Paris
Modalidades	Atletismo, Basquetebol, Canoagem, Ciclismo XCO, Enduro, Escalada, Futebol, Golfe, Hóquei em campo, Judo, Kayak polo Motociclismo, Natação, Padel, Ténis, Râguebi, Taekwondo, Tiro, Tiro com arco, Triatlo	Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol em Cadeira de Rodas, BMX, Boxe, Ciclismo de Pista, Corfebol, Esqui, Futebol, Hóquei, Judo, Snowboard, Ténis de Mesa, Tiro, Tiro com Arco, Voleibol.	Andebol, Atletismo, Basquetebol, Ciclismo de Estrada, Ciclismo Mountain Bike, Esgrima, Futebol, Futebol de Praia, Futsal, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Golfe, Hóquei, Hóquei em patins, Levantamento do Peso, Luta greco-romana, Mergulho, Natação, Natação Sincronizada, Pentatlo moderno, Pólo aquático, Taekwondo, Ténis de mesa, Ténis, Tiro, Trampolim, Triatlo, Voleibol, Voleibol Praia, Wrestling Freestyle	Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Canoagem slalom, Canoagem Sprint Ciclismo de Pista, Esgrima, Futebol, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Hóquei, Judo, Levantamento do peso, Luta greco-romana, Mergulho, Natação, Natação sincronizada, Patinação artística, Pentatlo moderno, Remo, Taekwondo, Ténis, Tênis de mesa, Tiro, Tiro com arco, Triatlo, Wrestling Freestyle
Serviços	**Serviços de suporte:** **<u>Apoio ao treino</u>** – **Laboratório:** tecnologicamente avançado, permite o desenvolvimento e aplicação de baterias de avaliação das diferentes qualidades físicas e de indicadores do rendimento desportivo, para o controlo e aconselhamento do processo de treino. – **Sala de Treino:** espaço privilegiado para o desenvolvimento das várias capacidades bio motoras dos atletas, que funciona com enquadramento técnico especializado em ligação com o laboratório de avaliação e controlo do treino, apoiando os praticantes e equipas técnicas na prescrição e aconselhamento do processo de treino. – **Sala de Altitude:** espaço que simula a altitude natural, em situação de	**Serviços de suporte:** – Carreira e educação de atletas – Biomecânica – Nutrição – Fisioterapia – Medicina desportiva – Fisiologia do desporto – Psicologia do desporto – Laboratórios de ciências do desporto – Força e condicionamento – Análise de vídeo **Instalações Desportivas Adicionais:** – Centro de Recuperação – Ginásio – Sala de Musculação – Sala para reuniões de equipa – Clínica Geral e Dentista **Destinatários:** – Atletas de elite – Atletas internacionais – Atletas nacionais – Atletas olímpicos	**Serviços de suporte:** – Carreira e educação de atletas – Biomecânica – Nutrição – Fisioterapia – Medicina desportiva – Fisiologia do desporto – Psicologia do desporto – Laboratórios de ciências do desporto – Força e condicionamento – Análise de vídeo **Instalações desportivas adicionais:** – Campo de Voleibol de Praia – Ginásio – Centro de recuperação – Campo de futebol **Destinatários:** – Comunidade – Atletas de elite – Atletas internacionais – Atletas nacionais – Atletas olímpicos	**Serviços de suporte:** – Carreira e educação de atletas – Biomecânica – Nutrição – Fisioterapia – Medicina desportiva – Fisiologia do desporto – Psicologia do desporto – Laboratórios de ciências do desporto – Força e condicionamento – Análise de vídeo **Instalações desportivas adicionais:** – Centro de treino ergométrico – Ginásio – Centro de recuperação – Campo de futebol – Estádio **<u>Destinatários:</u>** – Atletas de elite – Atletas internacionais – Atletas nacionais – Atletas olímpicos

	repouso e/ou permanência noturna e/ou treino. **Apoio Clinico** – **Medicina Desportiva:** serviço de cuidados de saúde especializados no acompanhamento médico dos atletas (clínica médica, traumatologia desportiva), em ligação com os departamentos médicos das federações desportivas. – **Fisioterapia Desportiva:** serviço de prestação de cuidados com vista à recuperação funcional e otimização desportiva, avaliação e prevenção da lesão e massagem desportiva. **Nutrição** – **Nutrição:** serviço de apoio, aconselhamento e prescrição alimentar adaptada aos atletas. No centro de estágio, o serviço de nutrição, colabora na elaboração das ementas e controla a higiene e segurança alimentar. **Residência do CAR** – 42 quartos duplos e 3 individuais. – Centro de Estudo **Destinatários:** – Atletas de alto rendimento – Seleções nacionais – Atletas residentes – Atletas olímpicos – Atletas paraolímpicos	– Atletas paraolímpicos **Outras Características** Capacidade: 400 Atletas de admissão de outros países com taxas: Não Transporte público: não Shuttle: Não Aeroporto: não Comboios: Não **Além disso há outras ofertas, como:** – Alojamento (120+ 300[hotel]); – Educação; – Transporte (Linha de autocarro especial para atletas do CTO); – Instalações Médicas (de médicos desportivos a fisioterapeutas desportivos); – Especialistas/Treinadores que auxiliam nos problemas diários dos atletas (como crescer como atleta e pessoa, dão workshops onde falam de assuntos, como planeamento financeiro, sono, nutrição); – Especialistas no desempenho do comportamento (aprendizagem de como lidar com a pressão e contratempos); – Ciências do Desporto (Cientistas especializados em biomecânica, fisiologia do exercício); – Nutrição desportiva.	– Atletas paraolímpicos **Outras Características** Capacidade: 400 Atletas de admissão de outros países com taxas: sim Transporte público: disponível Shuttle: Não Aeroporto: disponível Distância ao aeroporto: 25,00 km Comboios: disponível Distância à estação ferroviária: 0,50 km **Centro de Alojamento:** – 325 lugares com quartos duplos ou quádruplos com banheiro (TV + telefone) – Centro de estudo	– Atletas paraolímpicos **Outras Características** Capacidade: 700 Atletas de admissão de outros países com taxas: Sim Transporte público: disponível Shuttle: Não Aeroporto: disponível Distância ao aeroporto: 25.00Km Comboios: disponível Distância à estação de trem: 1.00Km **Centro de Alojamento:** – 70 quartos, individuais ou duplos, equipados com Tv, wifi, chuveiro e geladeira. – Centro de estudo.
Unidades de Treino	**Unidade de Treino de Atletismo e Triatlo** Nave Coberta	**Instalações Desportivas Interiores** **O centro de alojamento inclui:** – Dois salões de desportos de bola espaçosos; – Duas salas de treino de força;	**Atletismo:** Outdoor: – Pista de 400 metros com 6 corredores, totalmente equipada para todas as disciplinas	Uma pista de 340m, um anel de 166,66m com curvas inclinadas, uma pista de velocidade e obstáculos (50 e 60m) de nove corredores, uma pista de velocidade de

	– 1 Pista plana de 6 corredores, com 60m de comprimento; – 3 Pistas para Salto em Comprimento e Triplo Salto; – 1 Sector para Salto com Vara; – 1 Sector para Salto em Altura; – 1 Sector para arremesso do Peso e para Lançamento do Disco (treino técnico); – 1 "Corredor de Biomecânica" para análise do movimento; – Sala de Musculação; – Sala polivalente para trabalho teórico, reuniões ou formação; – Espaço destinado a aquecimento e recuperação; – Espaço destinado a armazenagem de equipamento. <u>Equipamento de Ar Livre</u> – 1 Pista de Atletismo de 400m com 6 corredores; – 4 Zonas para Salto em Comprimento e Triplo Salto; – Setores para Lançamento do Dardo, Peso, Disco e Martelo; – Zonas para Salto com Vara e Salto em Altura. <u>Unidades de Apoio, Gabinetes de apoio Técnico, Médico e Administrativo</u> – 6 balneários coletivos (com capacidade para 150 atletas); – 4 Balneários para juízes e técnicos (com capacidade para 12 utentes); – 1 Sala de convívio com TV e internet; – Bar/Cafetaria. **Unidade de Treino de Ténis**	– Um salão de atletismo técnico; – Uma sala de sprint de 130m de comprimento; – Um salão de artes marciais; – Um restaurante desportivo **O Centro Olímpico de Treinamento inclui:** – Dois salões desportivos espaçosos – Duas salas de treino de força, uma combinada com uma sala de sprint de 70m – Um ringue de boxe – Um salão de tiro – Centro de fitness **Instalações Desportivas Ao Ar Livre** **Atletismo:** – Pista de Atletismo de 400m com 6 corredores; – Uma pista 100m com um aumento de 3%. **BMX** - 1 pista para BMX **Ciclismo Mountain Bike** – 1 Jardim de rochas **Tiro com Arco e Flecha** – 6 locais de tiro a 90m **Futebol** – 8 Campos de Futebol (1 de relva artificial) **Ténis** – 4 Campos de Ténis (3 de terra batida e um piso rápido) **Ténis de Mesa** – 1 sala de ténis de mesa **Judo**	atléticas. Três zonas de salto com vara, duas zonas de salto em altura e três zonas de saltos para salto de comprimento e triplo salto; – A pista é complementada por uma linha exterior de asfalto; – Circuito interno de 2 km; – Circuito externo de 1,5 km do CAR; – Três subidas com sintético Mondo entre 35 e 50 metros. **<u>Zona de lançamentos</u>** – Com uma área de 7.155 metros quadrados e localizada na zona norte do CAR, há a zona de lançamento de dardo, 3 zonas de martelo e disco, e 5 zonas de peso. **<u>Interior</u>** – Pista de 4 vias coberta por 100 metros. Zona de comprimento e salto triplo (3, 9, 11 e 13 metros) e outra zona de salto com vara. **<u>Zona para Salto em Altura (Coberta)</u>** – Zona de salto de altura 21x34m com superfície de Mondo **Andebol, Basquetebol, Futsal, voleibol e hóquei em Patins** – Pavilhões de 44x22m que permitem a prática de basquetebol, andebol, voleibol, futsal e hóquei em patins. **Boxe** – Sala com piso de madeira, com 27x17m e anel oficial 5x5m. **Esgrima** – Sala de 32x15m com 13 pistas para os três modos (sabre, flor e espada). **Futebol** – Campo de relva com 100x65m.	110m com cinco corredores, 2 pistas para saltos em altura, 2 pistas para salto com vara, 1 caixa de areia (comprimento e triplo salto), 2 áreas de arremesso de peso, 10 postes para tiro (pentatlo moderno). **Complexo Christian D'Oriola** – Uma sala de ginástica rítmica; – Uma sala de ginástica artística; – Um salão de dança de 200m²; – 3 salões de esgrima (espada, folha, sabre) - 42 faixas (14 por arma); – Uma sala de luta livre com 6 áreas de combate; – Uma sala de taekwondo com 4 áreas de combate. **Complexe Nelson Paillou** – Um salão de badminton com oito campos, com a possibilidade de jogar andebol; – Dois pavilhões de basquetebol, um com arquibancada e outra com possibilidade de jogar voleibol; – Uma sala de tiro com 20 alvos a 10 metros **Centre Jean Letessier** – Um salão de boxe com três anéis e 24 sacos de pancada; – Uma sala de ténis de mesa com 16 mesas; – Um ginásio de levantamento de peso com 12 planaltos – Uma sala de arco e flecha composta por 6 alvos a 30 metros **Complexe aquatique** – Piscina "Muriel Hermine" 25 x 20 x 3m - e 2 pranchas de mergulho a 1 metro

	– 1 Campo Central, em pó-de-tijolo, com capacidade para cerca de 2.000 espetadores; – 26 Campos Descobertos em pó-de-tijolo (10 dos quais com iluminação artificial); – 6 Campos Cobertos em piso sintético (Nave com 4 455 00m^2 de área bruta); – 3 Campos descobertos em betão poroso; – 3 Paredes "bate-bolas" em piso sintético; – Balneários equipados com sauna e aquecimento central; – Sala de estar; – Restaurante/Bar; – Parque de Estacionamento para 100 viaturas. **Unidade de Treino de Râguebi** – 1 Campo de Râguebi em relva natural, com iluminação artificial; – 1 Campo de Râguebi em relva sintética, com iluminação artificial. **Unidade de Treino de Tiro com Arco** – Campo aberto (exterior) para tiro com arco. **Unidade de Treino de Golf** – Driving Range com 250m de comprimento; – 27 Posições de batida: 12 cobertas e 15 descobertas; – Jogo Curto; – Putting green com 18 buracos; – Chipping green; – Bunker; – Estúdio de Análise de Swing; – 4 posições de batida;	- 1 sala de judo	**Futebol de Praia** – Campo oficial de competição de 40x30m. **Sala de Musculação** – Sala de 1.005m^2 equipada com barras de peso livre e todo o tipo de máquinas de musculação e cárdio para o treino muscular e de resistência. **Ginástica Artística Feminina e Masculina** – Sala equipada com todos os aparelhos e ainda tem buracos de queda de segurança. **Ginástica Rítmica** – Sala de 18x20m com altura de 12m. **Halterofilismo** – Sala de 367m^2 equipada com 10 suportes de levantamento de peso (2 de competição e 8 de treino) e o equipamento correspondente a barras olímpicas e discos de pesos. **Luta** – Sala de Combate com 4 tatamis. **Natação:** – 5 piscinas para o desenvolvimento de todas as disciplinas de água (natação, natação sincronizado, pólo aquático e saltos). 2 piscinas, uma interior e outra exterior de 50m com 10 pistas, 1 piscina coberta de 30x21x3m, 1 piscina coberta e 1 piscina de 25m com 5 pistas. **Taekwondo** – 4 tapetes de competição de 8x8m e 4 tapetes de treino 5x5m. **Ténis**	– Piscina de 50m, divisível em 2 partes (distância 25m) e na metade das linhas de água – Piscina de mergulho (1m, 3m e 5m) e área seca de plogon – Balneoterapia com banho quente – Sala de musculação – Dez posições de tiro a 25m e 6 posições de tiro a 50m – Salão de dança **Áreas Desportivas Exteriores** – 8 campos de ténis (4 piso duro e 4 terra batida) – Um campo de hóquei (sintético) – Um campo de futebol (sintético) [um campo de futebol com 11 de comprimento e dois campos de futebol com 7 de largura] – Duas áreas de lançamento do peso – Uma área de arremesso de disco – Uma área de arremesso de dardo – Uma área de arremesso de martelo – Estádio de Atletismo com: Duas pistas de salto em altura, quatro caixas de areia (comprimento e triplo salto), quatro pistas de salto com vara e uma pasta com 400m com 8 corredores e um campo relvado, e 10 pistas de tiro a 10 m (pentatlo moderno). **Centro de tiro com arco tiro** – Equipado com campo de tiro de uma distância de até 70m (distância olímpica para os homens). Todas estas instalações desportivas têm (ou terão após a renovação), o mesmo nível de equipamento, com:

	– Equipado com a melhor tecnologia para análise de Swing (TRACKMAN, V1 PRO e SAM PUTT LAB); – Zona de estacionamento para 50 lugares; – Serviço de Restaurante; – Loja de golfe (Low Cost). **Unidade de Treino de Futebol** – Campo de jogo em relva natural de 105x68m, com iluminação artificial; – Pista de Atletismo com 8 corredores de 400m; – Zonas para Salto em Comprimento e Triplo Salto; – Vala para Corrida de Obstáculos; – 6 Balneários; – Auditório/Sala de Conferências; – Bar/Cafetaria; – 3 Parques de estacionamento para 5.000 viaturas. **Unidade de Treino de Natação** – Piscina Olímpica de 50mx25mx2,1m de profundidade; – Piscina de 25mx20mx1,30m de profundidade (fundo amovível até 5 m); – Torre de saltos (10m, 7.5m, 5m, 3m e 1m e trampolins de 3m e 1m de altura); – Auditório/Sala de Conferências; – Bar/Cafetaria; – 3 Parques de estacionamento. **Unidade de Treino de Tiro**		- 4 Campos de Ténis (2 para singulares e 2 para duplas) de piso duro e 3 Campos de Terra Batida ao Ar livre. **Ténis de Mesa** – Sala de 23x23m com 10 mesas oficiais. **Tiro** – Sala de tiro: Sala 15x10m com 10 alvos a 10m. – Campo de tiro: Sala 19x13m e 18 locais de tiro de 10m. **Ginástica de Aparelhos (Trampolim)** Sala de 552m^2 equipada com 5 camas elásticas, 1 cama elástica ao nível do chão, 1 minitrampolim duplo e um aparelho para quedas. **Voleibol Praia** – 2 Campos oficiais.	– Um centro de treinamento específico; – Área de fitness e sala de vídeo; – Organização de vestiários para desportistas e treinadores com cacifos individuais e área de secagem; – Uma área de fisioterapia / médico para prevenção e recuperação; – Acesso a um centro de recuperação hídrica no edifício ou nas proximidades (banhos quente, spas, banhos frios, sala de jet, saunas, salas de vapor); – Escritórios de coaching / salas de reuniões, muitas vezes com "vigia".

	– Carreira de 50 metros, com 30 linhas, 10 das quais são linhas eletrónicas; – Carreira de 25 metros com 30 linhas Carreira de 10 metros com 30 linhas, destinada a armas de pressão de ar. **Unidade de Treino de XCO/Enduro** **3 pistas com diferentes graus de dificuldade:** – Pista Preta: (percurso muito difícil) Distância de percurso: 4200 Metros Desnível positivo: 220 Metros; – Pista Vermelha: (percurso difícil) Distância de percurso: 3,4 Kms; Desnível positivo: 183 Metros – Pista Azul: (percurso moderado) Distância de percurso: 2,1 Km Desnível positivo: 95 Metros aprox. **Unidade de Treino de Escalada** – Estrutura Artificial de Escalada (EAE) com 12 metros de altura e uma superfície de 135 m^2; – Com 9 metros de largura, proporciona a instalação de 5 a 7 vias de escalada, duas delas de iniciação; Conta, também, com o apoio de um muro de 35 m^2, com 3 metros de altura, onde os utentes podem fazer o aquecimento antes de escalar uma das vias da Parede; – No conjunto, as duas superfícies disponibilizam mais de 400 presas, de diferentes cores.			

	Unidade de Treino de Canoagem e Kayak Pólo – Pista de Atividades Náuticas com plano de água de 12.100m^2; – Zona de embarque com 7 "fingers"; – 1 Hangar para arrumação de embarcações; – 14 canoas duplas e 6 canoas individuais, com as respetivas pagaias e coletes; – Campo permanente de Kayak Pólo; – Balneários; – Restaurante/Bar; – Parque de Estacionamento para 162 viaturas. **Unidade de Treino de Hóquei em Campo** – 1 Campo de Hóquei, com iluminação artificial. O complexo desportivo convida, ainda, à prática de diversas atividades lúdicas num enquadramento natural único, que inclui percursos pedonais, parque aventura, ginásio ao ar livre, entre outras atratividades.			
Outros aspetos distintos		– Hotel de 4 estrelas – Restaurante: há uma aplicação que controla as gorduras, proteína e carbohidratos que os atletas consomem		- TV INSEP (Canal Youtube); - Loja INSEP; - Visitas pagas ao INSEP.

Anexo V – Preços dos Centros de Alto Rendimento analisados

Centro Desportivo Nacional do Jamor

Descrição		Período	Observações	Preço (euros)
1	**Auditórios 1 e 2 (Auditório do CECDNJ e Auditório do Estádio Nacional)**			
1.01	Organismos desportivos federados	Uma hora dias úteis	a)	9,50 €
1.02	Organismos desportivos federados	Uma hora fins de semana e feriados.	a)	12,50 €
1.03	Outros organismos	Uma hora dias úteis	a)	16,00 €
1.04	Outros organismos	Uma hora — fins de semana e feriados.	a)	20,00 €
1.05	Diária — Organismos desportivos federados	Dez horas dias úteis	a)	66,50 €
1.06	Diária — organismos desportivos federados	Dez horas — fins de semana e feriados.	a)	87,50 €
1.07	Diária — outros organismos	Dez horas dias úteis	a)	144,00 €
1.08	Diária — outros organismos	Dez horas — fins de semana e feriados.	a)	180,00 €
2	**Auditório Complexo Piscinas:**			
2.01	Organismos desportivos federados — sem equipamento	Uma hora	a)	20,00 €
2.02	Organismos desportivos federados — com equipamento	Uma hora	a)	26,00 €
2.03	Outros organismos — sem equipamento	Uma hora	a)	50,00 €
2.04	Outros organismos — com equipamento	Uma hora	a)	60,00 €
2.05	Diária — organismos desportivos federados — sem equipamento	Dez horas	a)	130,00 €
2.06	Diária — organismos desportivos federados — com equipamento	Dez horas	a)	170,00 €
2.07	Diária — outros organismos — sem equipamento	Dez horas	a)	350,00 €
2.08	Diária — outros organismos — com equipamento	Dez horas	a)	400,00 €
2.09	Sala (8 pessoas)			
2.09.01	Organismos desportivos federados	Uma hora	a)	15,00 €
2.09.02	Outros organismos	Uma hora	a)	20,00 €
3	**Campos de grandes jogos: Campos n° 3, n° 4 e Rugby A**			
3.01	Atividades desportivas federadas	Uma hora		95,00 €
3.02	Atividades desportivas não federadas	Uma hora		100,00 €
3.03	Atividades não desportivas	Uma hora	a)	225,00 €
3.04	Atividades desportivas federadas — período noturno	Uma hora		150,00 €
3.05	Atividades desportivas não federadas — período noturno	Uma hora		170,00 €
3.07	Atividades não desportivas — período noturno	Uma hora	a)	300,00 €
4	**Campos de grandes jogos — relvado sintético: Campos Rugby B, n° 5 e Hóquei**			
4.01	Atividades desportivas federadas	Uma hora		50,00 €
4.02	Atividades desportivas não federadas	Uma hora		57,00 €
4.03	Atividades não desportivas	Uma hora	a)	180,00 €
4.04	Atividades desportivas federadas — período noturno	Uma hora		100,00 €
4.05	Atividades desportivas não federadas — período noturno	Uma hora		120,00 €
4.07	Atividades não desportivas — período noturno	Uma hora	a)	300,00 €
5	**Carreira de tiro (carreiras de 10 m, 25 m e 50 m):**			
5.01	Utilização individual — Portadores de licença desportiva 1 h 30 min (por utilização)			4,00 €
5.02	Competições — uma entrada por atleta			7,50 €
5.03	Competições — mais de uma entrada por atleta			12,00 €
6	**Complexo de piscinas:**			
6.01	Inscrições:			
6.01.01	Cartão		c)	5,00 €
6.01.02	Inscrição 1.ª vez		c)	37,00 €
6.01.03	Inscrição 1.ª vez — a partir de março	Ano	c)	18,00 €
6.01.04	Renovação da inscrição	Ano	c)	28,50 €
6.01.05	Renovação da inscrição — a partir de março		c)	17,00 €

Descrição		Período	Observações	Preço (euros)
6.02	Aulas de natação:			
6.02.01	1 x semana	Mês	c) j)	23,00 €
6.02.02	2 x semana		c) j)	32,00 €
6.02.03	3 x semana		c) j)	38,20 €
6.02.04	Bebés 1 x semana	Mês	c) j)	28,00 €
6.03	Aulas de Polo aquático:			
6.03.01	1 x semana (sessão de 45 minutos)	Mês	c)	24,00 €
6.03.02	2 x semana (sessão de 45 minutos)	Mês	c)	32,50 €
6.03.03	3 x semana (sessão de 45 minutos)	Mês	c)	37,90 €
6.04	Aulas de Hidroginástica:			
6.04.01	1 x semana (sessão 45 minutos)	Mês	c) j)	28,20 €
6.04.02	2 x semana (sessão 45 minutos)	Mês	c) j)	37,50 €
6.04.03	3 x semana (sessão 45 minutos)	Mês	c) j)	40,50 €
6.05	Utilização livre — (utentes com inscrição):		d)	
6.05.01	Das 7 às 10 horas; 12 às 14 horas; 17 às 22 horas	45 minutos	c) j)	2,75 €
6.05.02	Das 10 às 12 horas e das 14 às 17 horas	45 minutos	c) j)	2,00 €
6.05.03	Sábados — das 7 horas às 18 horas	45 minutos	c) j)	2,75 €
6.05.04	Domingos — das 7 horas às 13 horas	45 minutos	c) j)	2,75 €
6.06	Utilização livre — (utentes sem inscrição):		d)	
6.06.01	Das 7 horas às 22 horas	45 minutos	c) j)	6,20 €
6.06.02	Pacote 10 sessões das 7 horas às 22 horas	45 minutos	c) j)	60,00 €
6.06.03	Livre Trânsito Piscina — das 7 às 17h00 (Natação + Hidroginástica + Utilização Livre).	45 minutos	c) j)	39,50 €
6.06.04	Livre Trânsito Piscina — das 7 às 22h00 (Natação + Hidroginástica + Utilização Livre).	45 minutos	c) j)	45,50 €
6.07	Hidroterapia:			
6.07.01	Natação adaptada — 1 x semana	Mês	c) j)	36,50 €
6.07.02	Natação adaptada — 2 x semana	Mês	c) j)	42,50 €
6.07.03	Reabilitação — 2 x semana	Mês	c) j)	36,50 €
6.07.04	Natação pré-parto — 1 x semana	Mês	c) j)	28,50 €
6.07.05	Natação pré-parto — 2 x semana	Mês	c) j)	35,00 €
6.07.06	Correção postural — 2 x semana	Mês	c) j)	35,00 €
6.08	Utilização por pista:			
6.08.01	Piscina de saltos — pista — número máximo de utentes / pista: 12	Uma hora		
6.08.01.01	Entidades não federadas — das 7 às 14 horas	Uma hora	c)	27,00 €
6.08.01.02	Entidades não federadas — das 14 às 22 horas	Uma hora	c)	28,00 €
6.08.01.03	Instituições com atividades pagas — das 7 às 14 horas	Uma hora	b)	38,00 €
6.08.01.04	Instituições com atividades pagas — das 14 às 20 horas	Uma hora	b)	49,00 €
6.08.01.05	Escolas de mergulho — 1/2 piscina	Uma hora	b)	150,00 €
6.08.02	Piscina olímpica — pista: — número máximo de utentes / pista: 15	Uma hora		
6.08.02.01	Entidades não federadas:			
6.08.02.01.01	Das 06h30 às 17h00 e das 20h00 às 22h00	Uma hora	b)	20,00 €
6.08.02.01.02	Das 17h00 às 20h00	Uma hora	b)	27,00 €
6.08.02.01.03	Instituições com atividades pagas	Uma hora	b)	65,00 €
6.08.02.02	Entidades federadas			
6.08.02.02.01	Das 06h30 às 17h00 e das 20h00 às 22h00	Uma hora	c)	6,50 €
6.08.02.02.02	Das 17h00 às 20h00	Uma hora	c) j)	25,00 €
7	**Consultas:**			
7.01	Consulta de avaliação da aptidão física	Sessão	c)	14,80 €
7.02	Consulta de avaliação da aptidão física Reavaliação		c)	11,30 €
7.03	Consulta de nutrição Sessão		c)	34,80 €
7.04	Consulta de nutrição — seguimento	Sessão	c)	29,80 €
8	**Parede de escalada e mini-golf:**			
8.01	Parede de escalada — federados — 8 pax	Uma hora	c) i)	20,00 €
8.02	Parede de escalada — não federados — 8 pax	Uma hora	c) i)	30,00 €
8.03	Parede de escalada — federados, período noturno — 8 pax	Uma hora	c) i)	25,00 €
8.04	Parede de escalada — não federados, período noturno — 8 pax	Uma hora	c) i)	35,00 €
8.05	Parede de escalada — individual — 2 pax	Uma hora	c)	10,00 €
8.06	Minigolfe	Uma hora	c)	2,00 €
9	**Estádio de honra:**			
9.01	Atividades desportivas federadas	Uma hora		260,00 €
9.02	Atividades desportivas federadas — período noturno	Uma hora		400,00 €
9.03	Atividades desportivas não federadas	Uma hora		300,00 €
9.04	Atividades desportivas não federadas — período noturno	Uma hora		450,00 €
9.05	Balneários do estádio de honra — utilização individual isolada			
9.05.01	Vestiário / duche atletas federados		f)	1,00 €
9.05.02	Vestiário / duche atletas não federados		f)	1,50 €
9.06	Balneários de apoio aos campos de grandes jogos e pista 2: — utilização individual isolada			
9.06.01	Vestiário / duche atletas federados		f)	1,00 €
9.06.02	Vestiário / duche atletas não federados		f)	1,50 €
10	**Pista de actividades náuticas:**			
10.01	Utilização individual com equipamento próprio	Uma hora		5,00 €
10.02	Utilização individual com equipamento	Uma hora		6,00 €
10.03	Utilização por grupos (10 a 20 utentes) com equipamento próprio	Uma hora		4,00 €
10.04	Utilização por grupos (10 a 20 utentes) com equipamento	Uma hora		5,00 €
10.05	Competições/convívio — ocupação da totalidade da pista	Uma hora		80,00 €
10.06	Competições/convívio — ocupação parcial da pista	Uma hora		20,00 €

Descrição		Período	Observações	Preço (eur
11	**Pistas de atletismo (estádio de honra):**			
11.01	Atletas federados (utilização individual)	Uma hora		1,50 €
11.02	Grupos — atletas federados e instituições de ensino (grupos de 10 a 30 pessoas)—redução de 50% por pessoa	Uma hora—valor máximo		22,50 €
11.03	Atletas não federados (utilização individual)	Uma hora		2,00 €
11.04	Grupos — atletas não federados (grupos de 10 a 30 pessoas)—redução de 20% por pessoa.	Uma hora—valor máximo		48,00 €
12	**Saunas:**			
12.01	Desporto federado	90 minutos	a)	5,00 €
12.02	Outros utentes	90 minutos	a)	7,00 €
13	**Complexo de ténis:**			
13.01	Federados:			
13.01.01	Campos descobertos período diurno (máximo de 4 utentes)	Uma hora		5,50 €
13.01.02	Campos descobertos período noturno (máximo de 4 utentes)	Uma hora		11,00 €
13.01.03	Campos cobertos período diurno (máximo de 4 utentes) de 21 de setembro a 21 de março.	Uma hora		8,50 €
13.01.04	Campos cobertos período noturno (máximo de 4 utentes) de 21 de setembro a 21 de março.	Uma hora		14,50 €
13.01.05	Campos cobertos período diurno (máximo de 4 utentes) de 22 de março a 20 de setembro.	Uma hora		7,50 €
13.01.06	Campos cobertos período noturno (máximo de 4 utentes) de 22 de março a 20 de setembro.	Uma hora		12,50 €
13.01.07	Campos central — período diurno	Uma hora		25,00 €
13.02	Não federados:			
13.02.01	Campos descobertos período diurno (máximo de 4 utentes)	Uma hora		6,50 €
13.02.02	Campos descobertos período noturno (máximo de 4 utentes)	Uma hora		12,00 €
13.02.03	Campos cobertos período diurno (máximo de 4 utentes) de 21 de setembro a 21 de março.	Uma hora		10,00 €
13.02.04	Campos cobertos período noturno (máximo de 4 utentes) de 21 de setembro a 21 de março.	Uma hora		16,00 €
13.02.05	Campos cobertos período diurno (máximo de 4 utentes) de 22 de março a 20 de setembro.	Uma hora		8,50 €
13.02.06	Campos cobertos período noturno (máximo de 4 utentes) de 22 de março a 20 de setembro.	Uma hora		14,00 €
13.02.07	Campos central — período diurno	Uma hora		31,00 €
13.03	Complexo de ténis — serviços aos utentes do ténis:			
13.03.01	Vestiário/duche/cacifo	Incluído no aluguer		Incluid no alugu
13.03.02	Sauna	90 minutos	a)	
13.04	Complexo de ténis — aulas de ténis:			
13.04.01	Campos descobertos (máximo de 4 utentes)	Uma hora		12,00 €
13.04.02	Campos cobertos (máximo de 4 utentes)	Uma hora		13,00 €
13.04.03	Campos descobertos — período noturno (máximo de 4 utentes)	Uma hora		22,00 €
13.04.04	Campos cobertos — período noturno (máximo de 4 utentes) Uma hora 24,00 €			
14	**Actividades de cariz comercial:**			
14.01	Auditórios 1 e 2	Uma hora	b)	
14.02	Auditório do complexo de piscinas	Uma hora	b)	
14.03	Estádio de Honra — Espetáculo desportivo — entradas pagas—Por evento		b)	
14.04	Estádio de Honra — Espetáculo desportivo — entradas pagas—Por evento.	período noturno	b)	
14.05	Estádio de Honra — Espetáculo ou manifestações não desportivas por evento		a) b)	
14.06	Estádio de Honra — Espetáculo ou manifestações não desportivas—período noturno por evento		a) b)	
14.07	Campos de grandes jogos	Uma hora	b)	
14.08	Campos de grandes jogos — relvado sintético	Uma hora	b)	
14.09	Complexos de piscinas	Uma hora	b)	
14.10	Consultas	Uma hora	b)	
14.11	Parede de escalada	Uma hora	b)	
14.12	Pista de atividades náuticas	Uma hora	b)	
14.13	Pista de atletismo	Uma hora	b)	
14.14	Saunas	Uma hora	b)	
14.15	Complexo de ténis	Uma hora	b)	
14.16	Outras instalações ou zonas do CDN Jamor	Uma hora	b)	
15	**Filmagens comerciais:**			
15.01	Estádio de honra	Uma hora	b)	
15.02	Estádio de honra—período noturno	Uma hora	b)	
15.03	Campo principal de ténis	Uma hora	b)	
15.04	Outros campos de ténis	Uma hora	b)	
15.05	Complexo de piscinas	Uma hora	b)	
15.06	Outras instalações ou zonas do CDN Jamor	Uma hora	b)	
16	**Fotografias comerciais:**			
16.01	Estádio de honra.	Uma hora	b)	
16.02	Estádio de honra — período noturno	Uma hora	b)	
16.03	Complexo de piscinas	Uma hora	b)	

Descrição		Período	Observações	Preço (euros)
16.04	Outras instalações ou zonas do CD Jamor — período diurno . . .	Uma hora	b)	
16.05	Outras instalações ou zonas do CD Jamor — período noturno . . .	Uma hora	b)	

a) Não é aplicável o disposto no artigo 15.º da Portaria n.º 455/2000, de 21 de julho, alterada pela Portaria n.º 889/2001, de 27 de julho, por se tratar de atividades não desportivas.
b) Idem, por se tratar de atividades de cariz comercial serão objeto de taxas a aplicar caso a caso às quais acresce o valor do IVA à taxa legal em vigor.
c) Idem, por se tratar de prestação de serviços especializados.
d) A utilização livre pode ocorrer na piscina de 25 m ou 50 m e encontra-se sujeita ao limite de utilizadores por pista.
e) Desconto de 10 % para pagamento anual.
f) Independentemente do previsto na alínea g) do presente despacho, os valores previstos sofrerão uma redução de 50% para utentes formalmente enquadrados ou que sejam expressamente indicados por escolas e universidades, forças de segurança públicas, instituições titulares do estatuto de utilidade pública desportiva, ou por Instituições Privadas de Solidariedade Social.
g) Mediante requerimento dirigido ao Diretor do CDNJ, e em casos devidamente justificados e fundamentados, as taxas indicadas podem ser reduzidas para as federações desportivas, clubes, associações ou outras entidades coletivas mediante a celebração de protocolos, constituindo esse protocolo um instrumento de apoio à prática desportiva, desde que não haja publicidade.
h) Os titulares do cartão de utente do CDNJ terão um desconto de 10% sobre os valores dos respetivos serviços de natureza desportiva ou aluguer de instalações, com exceção das atividades desenvolvidas no Complexo de Piscinas do Jamor.
i) Aplicável a grupos superiores a cinco pessoas.
j) Desconto de 10% para a partir do 2º familiar de 1º grau (pais, filhos e irmãos), em Inscrições/Aulas de Natação/ Hidroginástica/Hidroterapia e Utilização Livre.
k) Com o objetivo de promover a prática desportiva pelos funcionários do IPDJ, IP, e da Secretaria de Estado do Desporto e Juventude são garantidas condições preferenciais na utilização das infraestruturas desportivas sob gestão direta do IPDJ,I.P., com desconto de 50% sobre os preços praticados de venda ao público.
l) As condições de acesso às instalações do CDNJ para aderentes a programas, atividades ou eventos promovidos ou participados pelo IPDJ, serão definidas pelos respetivos regulamentos específicos.

Notas

1 — As taxas indicadas não incluem encargos específicos que se situem fora do âmbito do funcionamento normal das instalações.

2 — A aplicação de taxas para atividades a desenvolver em equipamentos ou zonas não especificadas serão objeto de decisão caso a caso por despacho do diretor do departamento que tutelar o Centro Desportivo Nacional do Jamor

Centro de Estágio do Centro Desportivo Nacional do Jamor

Descrição				Preço (euros)
1	**Alojamento/alimentação:**			
1.01	Pavilhão A:			
1.01.01	Quartos triplos — desporto federado:			
1.01.01.01	Diária		a)	26,00 €
1.01.01.02	Dormida e pequeno-almoço		a)	10,00 €
1.01.01.03	Almoço		a)	8,00 €
1.01.01.04	Jantar		a)	8,00 €
1.01.02	Quartos triplos — outras entidades:			
1.01.02.01	Diária		a)	28,50 €
1.01.02.02	Dormida e pequeno-almoço		a)	12,50 €
1.01.02.03	Almoço		a)	8,00 €
1.01.03	Quartos triplos — outras entidades:			
1.01.03. 01	Jantar		a)	8,00 €
1.01.03.02	Quarto individual			
1.01.03. 03	Diária		a)	34,00 €
1.01.03. 04	Dormida e pequeno-almoço		a)	18,00 €
1.01.03. 05	Almoço		a)	8,00 €
1.01.03. 06	Jantar		a)	8,00 €
1.02	Pavilhão B:			
1.02.01	Quarto duplo:			
1.02.01.01	Diária		a)	29,00 €
1.02.01.02	Dormida e pequeno-almoço		a)	13,00 €
1.02.01.03	Almoço		a)	8,00 €
1.02.01.04	Jantar		a)	8,00 €
1.02.02	Quarto individual:			
1.02.02.01	Diária		a)	34,00 €
1.02.02.02	Dormida e pequeno-almoço		a)	18,00 €
1.02.02.03	Almoço		a)	8,00 €
1.02.02.04	Jantar		a)	8,00 €
1.03	Refeições avulso (para não alojados no Centro de Estágio do CDNJ):			
1.03.01	Pequeno-almoço		a)	3,00 €
1.03.02	Almoço		a)	8,20 €
1.03.03	Jantar		a)	8,20 €
2	**Utilização de polidesportivos:**			
2.01	Utilização por grupos (cada hora)		a)	10,00 €
3	**Auditório do CECDNJ**			9,50 €
3.01	Organismos desportivos federados	Uma hora — dias úteis	a)	
3.02	Organismos desportivos federados	Uma hora — fins de semana e feriados	a)	12,50 €
3.03	Outros organismos	Uma hora — dias úteis	a)	16,00 €
3.04	Outros organismos	Uma hora — fins de semana e feriados	a)	20,00 €
3.05	Diária — organismos desportivos federados	Dez horas — dias úteis	a)	66,50 €
3.06	Diária — organismos desportivos federados	Dez horas — fins de semana e feriados	a)	87,50 €
3.07	Diária — outros organismos	Dez horas — dias úteis	a)	144,00 €
3.08	Diária — outros organismos	Dez horas — fins de semana e feriados	a)	180,00 €

a) Não é aplicável o disposto no artigo 15.º da Portaria n.º 455/2000, de 21 de julho, alterada pela Portaria n.º 889/2001, de 27 de julho, por se tratar de atividades não desportivas.

Nota — A utilização por residentes do CAR e CECDNJ não é taxada

Ementas especiais (sala VIP) — o fornecimento de refeições especiais a qualquer utente será feito de acordo com o solicitado desde que o pedido seja efetuado com um mínimo de antecedência de dois dias, sendo o preço a definir caso a caso.

Aluguer de instalações desportivas CTO Papendal	
Pista de Atletismo	85.50€/hora
Iluminação para pista desportiva	98.50€/hora
Sala Arnhemhal 1/3	46.50€/hora
Ringue de boxe	48.00€/hora
Bosterrein (Floresta)	129.50€/hora
Campos de Relva	55.00€/hora
Sala de Judo	Necessário pedido
4 Vestiários	26.50€/hora
Sala de musculação	77.50€/hora
Campo de relva artificial	76.00€/hora
Iluminação Campo de relva artificial	91.00€/hora
Pista de BMX 4 horas	180.50€/hora
Pavilhão desportivo	165.50€/hora
Pavilhão desportivo 1/2	77,50€/hora
Pavilhão Desportivo 2/3	106.00€/hora
Pavilhão Desportivo West	111.00€/hora
Pavilhão Desportivo West 1/3	44.50€/hora
Mesa de Ténis de Mesa (24 * 24 metros)	Necessário pedido
Sala de reunião do Pavilhão Desportivo West meio dia	112.00€/hora
Pista de Atletismo (Parte Sprint)	121.00€/hora
Campo de ténis	15.00€/hora
Pista de ciclismo 4 horas	117.00€/hora

Preços de Alojamento CTO Papendal	
Quarto standard duplo	144€/noite
Quarto individual	124€/noite

Aluguer de instalações para atividades desportivas Sant Cugat	
Sala de Taekwondo	104.40 €/ hora
Sala de boxe	104.40 €/ hora
Sala de Judo	104.40 €/ hora
Sala de Luta	104.40 €/ hora
Sala de Ginástica Artística Feminino	104.40 €/ hora
Sala de Ginástica Artística Masculina	104.40 €/ hora
Sala de Halterofilismo	104.40 €/ hora
Sala de Esgrima	104.40 €/ hora
Sala de Tiro de 10m	104.40 €/ hora
Sala coberta	104.40 €/ hora
Sala de Musculação (3)	104.40 €/ hora
Sala de salto em altura	104.40 €/ hora
Sala de Ginástica Rítmica	104.40 €/ hora
Sala com trampolim	104.40 €/ hora
Campo de Tiro de Pentatlo	104.40 €/ hora
Mesa de Tênis de Mesa	115.80 €/ hora
Piscina de Saltos	188.00 €/ hora
Piscina 30 m	188.00 €/ hora
Piscina 50 m coberta / por pista	52.10 €/ hora
Piscina 25 m / pista	31.40 €/ hora
Piscina 50 m descoberta/ pista	52.10 €/ hora
Piscina coberta aquecida 25m com campo de Pólo aquático	188 €/ hora
Piscina exterior aquecida 50m com campo de Pólo aquático	313 €/ hora
Piscina coberta 50 m Campo de Pólo Aquático	313 €/ hora
Arquibancadas do pavilhão salão	115.80 €/ hora
Campos de Voleibol Praia	31.50 €/ hora
Pista de Atletismo Exterior 400m	274.20 €/ hora
Pista de Atletismo ao ar livre 400 m/ pista:	45 €/ hora

Estação de treino físico ao ar livre	7.40 €/ hora
Pavilhão com madeira	146.50 €/ hora
Pavilhão sintético (meia área de superfície)	104.40 €/ hora
Pavilhão Sintético	146.50 €/ hora
Pavilhão de Ténis / pista	28.00 €/ hora
Pavilhão Ténis / pista	14.00 €/ hora com uma utilização mínima de 50 horas / mês
Campo de futebol	216.00 €/ hora
Área de Lançamentos	216.00 €/ hora
Circuito de Jogging 2000 m	7.40 €/ hora
Campo de Futebol Praia	104.40 €/ hora
Campos de Ténis	28.00 €/ hora

Alojamento Sant Cugat	
Concentrações de federações internacionais e outras entidades desportivas (incluindo o uso de instalações)	
Pensão completa com alojamento na residência do CAR em quarto individual	105.00 €
Pensão completa com alojamento na residência do CAR em quarto duplo	83.90 €/ pessoa
Pensão completa com alojamento na residência do CAR em quarto triplo	79.70 €/ pessoa
Pensão completa com alojamento na residência do CAR em quarto quádruplo	75.51 €/ pessoa
Meia pensão com alojamento na residência do CAR em um quarto individual	96.00 €
Meia pensão com alojamento na residência do CAR em quarto duplo	75.30 €/ pessoa
Meia pensão com alojamento na residência do CAR em quarto triplo	71.53 €/ pessoa
Meia pensão com alojamento na residência do CAR no quarto quádruplo	67.77 €/ pessoa
Dormida e café da manhã com alojamento na residência CAR num quarto individual	90.00 €
Dormida e pequeno-almoço com alojamento na residência do CAR em quarto duplo	66.45 €/ pessoa
Dormida e pequeno-almoço com alojamento na residência CAR num quarto triplo	63.12 €/ pessoa
Dormida e pequeno-almoço com alojamento na residência do CAR em quarto quádruplo	59.80 €/ pessoa
Quarto com serviço de hipoxia no CAR	109.75 €
Pensão completa com alojamento em hotel com um contrato de CAR num quarto individual	107.00 €
Pensão completa com alojamento em hotel com um contrato de CAR em quarto duplo	85.90 €/ pessoa

Meia pensão com alojamento em hotel com acordo CAR num quarto individual	98.00 €
Meia pensão com alojamento em hotel com acordo CAR em quarto duplo	77.30 €/ pessoa
Dormida e pequeno-almoço com alojamento em hotel com um contrato de carro num quarto individual	92.00 €
Dormida e pequeno-almoço com alojamento em hotel com um contrato de carro num quarto duplo	68.45 €/ pessoa
Barco de turismo aplicável apenas a alojamento em hotel para maiores de 16 e num máximo de 7 dias:	0.50 €/ pessoa/ dia
Concentrações e estadias sem uso de instalações	
Pensão completa em quarto individual:	80.10 € IVA incluído
Pensão completa em quarto duplo:	61.80 €/ pessoa IVA incluído
Meia pensão em quarto individual:	71.20 € IVA incluído
Meia pensão em quarto duplo:	52.90 €/ pessoa IVA incluído
Dormida e pequeno-almoço em quarto individual	58.10 € IVA incluído
Dormida e pequeno-almoço em quarto duplo	39.80 €/ pessoa IVA incluído
Concentrações de federações catalãs e espanholas (inclui o uso de instalações)	
Pensão completa em quarto individual	95.30 €
Pensão completa em quarto duplo	77.00 €/ pessoa
Meia pensão em quarto individual	80.60 €
Meia pensão em quarto duplo	62.30 €/ pessoa
Dormir e pequeno-almoço num quarto individual:	76.10 €
Dormir e pequeno-almoço em quarto duplo	57.80 €/ pessoa
Custo do quarto não desocupado	17.25 €/ dia
Quarto com serviço de hipoxia	61.80 €/ pessoa
Tarifa especial para concentrações de atletismo de federações internacionais e outras equipas desportivas (inclui o uso de instalações)	
Pensão completa em quarto individual	80.10 €
Pensão completa em quarto duplo	61.80 €/ pessoa
Meia pensão em quarto individual	71.20 €
Meia pensão em quarto duplo	52.90 €/ pessoa
Dormir e pequeno-almoço num quarto individual	58.10 €
Dormir e pequeno-almoço em quarto duplo	39.80 €/ pessoa
Taxa especial para concentrações da Federação Espanhola de Natação (inclui o uso de piscina e sala de musculação)	

Pensão completa em quarto duplo:	40.00 €/ pessoa
Taxa especial para concentrações da Federação Espanhola de Ténis (inclui o uso da mesa de ténis e sala de musculação)	
Pensão completa em quarto duplo	40.00 €/ pessoa

Preços de Aluguer das Instalações Desportivas INSEP- Paris	
Organizações Dependentes do Ministério do Desporto	630€/dia ou 105/hora
Empresas	1200€/dia ou 200€/hora

Preços de Alojamento INSEP- Paris		
	Federações e Associados	**Outros**
Pensão completa Quarto duplo	74€/pessoa	
Pensão completa quarto individual	84€/pessoa	
Meia pensão quarto duplo	64€/pessoa	
Meia pensão (DPH) Quarto Individual	74€/pessoa	
Dormida e pequeno-almoço (em quarto duplo	55€/pessoa	68€/pessoa
Dormida e pequeno-almoço em quarto individual	65€/pessoa	98€/pessoa

Anexo VI – Contratualização do Estágio

Estágios M Gestão do Desporto - 2018

FMH FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

Estágios em Gestão do Desporto

- Ano de 2017 – 2018-

Contratualização de Estágio

(ficha)

N.º	Instituições e Representantes Envolvidos		Metodólogo e outros contactos
I	Instituição Recetora	Instituto Português do Desporto e Juventude	
II	Estudante Colocado	André Filipe Capelo Casqueiro	911545367
III	Secção ou cargo-função	Divisão de Infraestruturas e Atividades Aquáticas; CAR- Jamor	
IV	Orientador Faculdade	Margarida Mascarenhas	
	Metodólogo Local de Estágio	Susana Rodrigues/ ~~Maria~~ Antonio Ansia	966635692

V	Instituição de Acolhimento	Local de Estágio – Departamento ou Secção	Divisão de Infraestruturas e Atividades Aquáticas (DIAA) Centro de Alto Rendimento- Jamor (CAR- Jamor)	
		Objetivos do Estágio	1. Prestar apoio a ambas as Divisões; 2. Desenvolvimento de um estudo caso; 3. Criação de normas e procedimentos/ padrões de qualidade.	
		Funções a desempenhar (cargos ou tarefas) 1	Busca e definição do Posicionamento do complexo de piscinas Jamor DIAA	
		2	Processo de certificação da qualidade complexo de piscinas do Jamor DIAA	
		3	Comparação do CAR- Jamor com outros através da ASPC	
		Decorrência	Início 05/ 02/ 18 Decorrência oficial 05/ 02/ 18 Conclusão __/___/___	Duração Total:
		Metodologias e Recursos		
		Outras considerações		
VI	Ações e Tarefas previstas	Ações Principais	1. Redefinição do posicionamento do Complexo de Piscinas Jamor; 2. Processos de certificação Qualidade- complexo de Piscinas do Jamor; 3. Comparação CAR- Jamor com outros (ASPC).	
		Ações complementares	1. Detetar e resolver problemas urgentes (dia- a- dia); 2. Inovação das áreas CAR- Jamor; 3. Auxílio na gestão das várias secções CAR- Jamor.	
		Outras considerações		
VII	Assinaturas	1 - Estagiário	André Casqueiro	
		2 – Orientador FMH	Margarida Mascarenhas	
		3 – Metodólogo – Local de Estágio	Susana Rodrigues	